



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17»
ГОРОДА ОБНИНСКА**

*Калужская область, г. Обнинск, ул. Белкинская, д.10
эл. почта obnschool17@mail.ru*

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
Протокол № 1 от 31.08.2023 года
Руководитель ШМО
 Котова Е.В.

СОГЛАСОВАНО
С зам. директора по УВР
 Журавлева М.В.
31.08.2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 5-9 классов**

г. Обнинск
_ 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе требований ФГОП по учебному предмету «Физическая культура», положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС ООО, в соответствии с Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура», а также с учётом федеральной программы воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы основного общего образования.

Цели физической культуры:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способность активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха. 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.

Задачи физической культуры:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол);
- освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения), формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие

упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Характеристика психологических предпосылок к изучению предмета обучающимися:

Психология физического воспитания и спорта — это область психологической науки, изучающая закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях воспитания под влиянием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Специфика занятий физическими упражнениями определяет предмет психологического обеспечения физического воспитания и спорта. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действия (умения и навыки), необходимые для реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

Физическое воспитание является одним из важнейших элементов системы воспитания человека. Физическое воспитание — это образовательно-воспитательный процесс, в нём чётко определяется роль педагога специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитанников (учеников), условия их совместной деятельности.

Система занятий в физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако она имеет и свои специфические особенности. Во-первых, физическое воспитание — это непрерывный процесс, сопровождающий человека на протяжении всей его жизни. Во-вторых, содержание и формы этого процесса находятся в зависимости от возрастных особенностей учеников. Действительно, физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных

умений, физическое и психическое развитие осуществляются в соответствии с закономерностями онтогенеза.

Физическое развитие как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров массы тела, расширение функциональных возможностей и т. д.). Однако этот процесс зависит от конкретных условий жизни и деятельности человека, а также в значительной степени от физической активности. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определённые условия, позволяющие оптимизировать развитие жизненно важных физических качеств, двигательных умений, предпочтительно для формирования личности, как отдельного человека, так и общества в целом.

Важно отметить, что основным фактором реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, а также решение других педагогических задач.

Психология - наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности. В соответствии с этим определением основное предназначение психологии физического воспитания - оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры с учётом закономерностей и особенностей психического развития в процессе формирования личности человека.

Психология физического воспитания тесно связана с педагогикой, а её содержание включает в себя изучение психологических особенностей, как учителя физической культуры, так и учеников, а также организацию педагогического процесса.

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

Спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности, во-первых, целями, во-вторых, способами их достижения. Спортивная деятельность — это подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений и предельного напряжения физических и духовных сил. Общение внутри спортивных команд или групп тоже весьма специфично, и управление ими требует специальных знаний и умений, поэтому психология спорта опирается на знания общей психологии, но строится в основном на результатах собственных исследований. В ней выделяются свои разделы психологии: обучение и воспитание в спорте; физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов;

психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды, психология спортивного коллектива, психодиагностика и спортивная психогигиена.

Место в структуре учебного плана:

Программа составлена с учетом количества часов, отводимых на изучение предмета «Физическая культура» в учебном плане и ООП ООО МБОУ «СОШ №17» г. Обнинска.

МБОУ «СОШ № 17» отводит на изучение данного предмета 340 часов:

5 класс 68 часа

6 класс 68 часов

7 класс 68 часа

8 класс 68 часа

9 класс 68 часа

Третий час в 5, 7-9 классах реализуется за счет учебного модуля «Фитнес-аэробика», в 6 классе за счет курса внеурочной деятельности.

УМК:

- 1.Физическая культура. 5 класс: Учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. - 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2023.
- 2.Физическая культура. 6-7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. - 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2023.
- 3.Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. - 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение,

Подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования:

В условиях введения федерального государственного образовательного стандарта общего образования коренным образом меняется содержание образования по предмету «Физическая культура», которое направлено на формирование компетентной, физически

культурной, деятельностной личности учащегося. Результатами обучения должны стать личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся, формируемые посредством освоения физкультурной деятельности, в т. ч. универсальных учебных действий. Обновление содержания образования меняет взгляд на технологии основной формы обучения – урока физической культуры. Это определяет усиление требований к уровню профессиональной компетентности учителя физической культуры. При этом одним из ключевых направлений учебного процесса является освоение педагогами технологий проектирования и реализации урока в соответствии с требованиями ФГОС. В решении этих важных задач ведущая роль принадлежит учителю и зависит от его профессионализма и компетентности.

Особо стоит затронуть тему внедрения в процесс проектирования новых технологических форм, а в частности, технологию деятельностной педагогики. Деятельностный подход основан на принципиальном положении о том, что психика человека, его личностное развитие неразрывно связаны с его деятельностью и обусловлены деятельностью. Согласно теории деятельностного подхода усвоение содержания опыта людей осуществляется не путём передачи информации о нём человеку, а в процессе его собственной активности (деятельности), направленной на предметы и явления, которые созданы развитием человеческой культуры. Для учителя физической культуры это означает, что средством формирования физической культуры личности учащегося является физкультурная деятельность, которая имеет множество видов: образовательная, спортивная, рекреационная, оздоровительная, адаптивная, коррекционная и т.д. А физическое упражнение трансформируется из основного средства физического воспитания в главный элемент (способ) видов физкультурной деятельности.

Деятельностный подход существенно расширил целевые установки начального образования в сфере физической культуры и кардинально изменил программное содержание по физической культуре. Сегодня, в соответствии со структурой физкультурной деятельности, предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально мотивационный компонент деятельности). Проектирование учителем физической культуры учебного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Задача учителя состоит в поиске и использовании новых, более эффективных видов деятельности учащихся, ориентированных на достижение современных

образовательных результатов в сфере физической культуры. Результатом совершенствования профессиональной компетентности учителей физической культуры становится освоение технологий проектирования урока в деятельностной, развивающей модели обучения. Построение учебного процесса кардинально меняет роли и характер современного взаимодействия его участников, который отражается в принципах педагогики сотрудничества. К числу таких принципов относятся: демократичность (свобода выбора, равноправие, личностный характер отношений); открытость (отказ от традиционного ролевого взаимодействия, свобода критики); альтернативность (множественность содержаний и способов деятельности); диалогичность (полилогичность); рефлексивность (осознание смыслов, целей, содержания и способов деятельности, а также своей роли и значимости в данном процессе взаимодействия). В такой среде достигается понимание и признание учителем ученика как равноправного, активного субъекта, соучастника важнейшего жизненного события под названием «урок».

Учебный процесс и основная его форма – урок в современной образовательной среде строится как интегрированная система, состоящая из многих компонентов, важнейшим качеством которой является целостность. Исходя из технологических этапов проектирования урока, определены следующие компоненты:

- анализ и планирование новых образовательных результатов (целей) урока (личностных, метапредметных, предметных) и задач;
- подбор видов учебной деятельности, обеспечивающих достижение новых образовательных результатов;
- выбор средств обучения и оценивания, обеспечивающих реализацию видов учебной деятельности для достижения новых образовательных результатов.

В настоящее время подход к определению цели (целей) урока физической культуры изменился. Так, цель (цели) урока должна выводиться из заданной в программе по предмету, соответствующей требованиям ФГОС, планируемых результатов, т. е. должна включать формирование тех или иных умений. При этом необходимо учитывать, формирование каких видов универсальных учебных действий (УУД) предусматривает освоение данной темы урока. В целях урока умения должны быть обозначены таким образом, чтобы их можно было легко проверить. Для осуществления процедуры целеполагания урока физической культуры предлагается следующий алгоритм действий:

1. Определить тему урока в избранном классе в соответствии с программой обучения и тематическим планированием, ознакомиться с материалом учебника и методических пособий.

2. Определить, на какие «планируемые результаты» ориентировано содержание урока, и исходя из этого сформулировать предметную и метапредметную цели урока. Личностный результат зачастую не формулируется как цель урока, т. к. не может быть достигнут за столь короткое время, которым располагает отдельный урок. Личностный результат рассматривается и измеряется в более долгосрочных проектах и программах обучения.

3. Определить, какие предметные действия следует включить в содержание урока, для того чтобы способствовать формированию общего умения, сформулированного в «планируемых результатах» и обозначить их в качестве предметных «планируемых достижений» (задач).

4. Выделить из программы универсальные учебные действия (УУД), формируемые на данном этапе обучения и обозначить их в качестве метапредметных «планируемых достижений» (задач).

5. Зафиксировать выделенные цели и планируемые достижения (задачи) в проекте урока.

Вся учебная деятельность на уроке должна быть представлена как система неких учебных задач. Эти учебные задачи даются учителем через создание определённых учебных ситуаций, которые и предполагают осуществление учащимися определённых универсальных учебных действий.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (по классам)

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое совершенствование. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных

занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастические упражнения: кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом(девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Легкоатлетические упражнения: бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Подвижные игры. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 класс

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером;

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастические упражнения. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту;

напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Подвижные игры.

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы

оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.

Физическое совершенствование. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Лыжная подготовка. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двужажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Подвижные игры.

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее

разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Вольные упражнения на базе ранее

разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двушажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Подвижные игры .

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 класс.

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полу шпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Лёгкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Лыжная подготовка. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Подвижные игры.

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Личностные:

Гражданское воспитание:

Целью гражданского направления является формирование гражданской позиции учащихся, нравственных норм поведения, ответственности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отечеству. Одно из самых серьезных отношений в школе к организации спортивных мероприятий. Спортивно-гражданское направление включает в себя: участие в городских, районных и областных соревнованиях, проведение школьных соревнований в течение года.

Патриотическое воспитание:

Патриотизм является неотъемлемым атрибутом существования нации, народа, общества, государства, важнейшим условием их единства, целостности, динамичного и успешного развития; - взаимосвязь физического и патриотического воспитания младших школьников - многолетний педагогический процесс. Содержание и формы этого процесса определяются закономерностями возрастного развития воспитываемых. Особенности патриотического воспитания средствами физической культуры, отличающие его от других видов воспитания, заключаются, главным образом, в том, что это есть процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование патриотического сознания младших школьников, их физическое развитие, процесс, составной частью которого является организация целесообразной двигательной и нравственной деятельности и др. Базовой основой для взаимосвязи физического и патриотического воспитания является духовная культура, сложившийся социальный опыт, индивидуально-творческие, психофизиологические характеристики детей.

Духовно-нравственное воспитание:

Задачи духовно-нравственного воспитания на уроках физической культуры тесно взаимосвязаны между собой. Основной задачей является формирование понимания отношения к здоровью и здоровому образу жизни, но без воспитания патриотизма и гражданственности, трудолюбия и творческого отношения к жизни, природе и окружающей среде, прекрасному, представлений об эстетических идеалах и ценностях может привести к безразличию к людям, жизни. Реализация этих задач предполагает

создание единой цепи между педагогом и родителями. Легче воспитывать детей, если учитель и родители разделяют ключевые смыслы духовных и нравственных идеалов и ценностей. Стремясь к реализации этих задач в практической жизнедеятельности, надо учитывать их: в построении уроков; в способах организации совместной деятельности взрослых и детей в учебной и вне учебной деятельности; в характере общения и сотрудничества взрослого и ребенка; в опыте организации индивидуальной, групповой, коллективной деятельности учащихся; в специальных событиях, спроектированных с учетом определенной ценности и смысла; в личном примере ученикам. Для организации этого на уроках физической культуры используются следующие методы: убеждение, оценка поступков, положительный пример учеников и самого учителя, практическое приучение к правильным действиям и поступкам. Убеждение применяется в форме словесных воздействий (разъяснение, беседа). Учитель, разъясняя правила поведения, побуждает детей к более осознанному их выполнению. Одобрение, похвала помогают ребенку преодолевать неуверенность в своих возможностях, устранять недостатки в поведении. Словесные воздействия только тогда убедительны, когда они подкрепляются примерами. Важен личный пример самого учителя. Поэтому начинать, надо прежде всего с себя: терпение, самокритичность, старание поставить себя на место ребенка, проявление доброжелательности, чувство юмора, меры такта, и, конечно, сознательный отказ от любых форм насилия. Ученики осознанно и неосознанно подстраиваются под ритм работы учителя, фактически копируют его поведение, и тем самым формируют устойчивые нормы своего поведения на уроках.

Эстетическое воспитание:

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет общество, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины, в возрастании значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся. Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения.

Трудовое воспитание:

Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. К основным характеристикам труда относятся: устойчивость выполнения требований дисциплины; выполнение производственных заданий; проявление инициативы в труде; личный вклад в достижение коллективного труда. Особо следует выделить мотивацию как успешность выполнения участниками деятельности трудовых функций.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания проявляется в оказании непосредственного содействия трудовому, повышая трудоспособность людей, а

трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду. В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания т.е. объекта, является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.д.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие *задачи*:

- воспитание трудолюбия (мотивация к трудовой деятельности, определение ценности труда);
- формирование сознательного отношения к труду (организация внутреннего самоконтроля, ответственности, бережливости, уважению);
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками (трудовые операции, трудовые функции)

Экологическое воспитание:

На уроках физкультуры закрепляют элементарные знания школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивают сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

Таким образом, физическая культура играет немаловажную роль в адаптации организма к изменению природных и социальных условий среды. Человек использует естественные силы природы как сопутствующие и относительно самостоятельные средства физического воспитания. Оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн при выполнении различной двигательной деятельности способствует развитию двигательной активности человека, в частности при выполнении физических упражнений. Посредством

двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Ценности научного познания:

В юношеском возрасте школьники достигают физической и духовной зрелости, определяющей их готовность к усвоению научного мировоззрения во всем его объеме и полноте. Философская направленность мышления, познавательное отношение к действительности, потребность проникнуть в систему "вещей и знаний" создают прочную основу для формирования у старшеклассников фундаментальных методологических идей высокого уровня обобщенности, твердых взглядов и убеждений. В результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Изменяется характер познавательных интересов - возникает интерес по отношению к определенному предмету.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

Основной принцип физического воспитания заключается в следующем: адекватность содержания физической подготовки и её условий индивидуальному состоянию ребёнка, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личностными склонностями и способностями ребёнка.

В ходе создания педагогических условий, обеспечивающих адаптацию школьников к обучению в школе, в процессе физического воспитания, необходимо учитывать, что личность ученика является био-психосоциальной системой, включающей совокупность анатомических, физиологических, биомеханических, нейродинамических, психодинамических компонентов и сознания. Физическое воспитание жизненно необходимо для гармонического умственного и физического развития школьника, оно способствует и адаптации детей в школе.

3.2. Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту.

Базовые исследовательские действия:

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Работа с информацией:

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Совместная деятельность:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах.

Самоконтроль:

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами.

Эмоциональный интеллект:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Принятие себя и других:

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности.

3.3. Предметные (по классам)

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями

из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении;

обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять повороты кувырком, маятником;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ДЛЯ КАЖДОЙ ТЕМЫ, ПРОВЕРОЧНЫХ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, ЦОР и ЭОР

5 класс

№			Кол-во часов	
---	--	--	--------------	--

	Название раздела	Воспитательный компонент			ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Легкая атлетика	<p>организовывать нравственное просвещение;</p> <p>обучение формировать культуру толерантности;</p> <p>совершенствовать формирования активной жизненной позиции обучающихся;</p> <p>воспитывать чувства коллективизма;</p> <p>воспитывать привычки ЗОЖ;</p>	23	3	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
2.	Гимнастика	<p>обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся.</p> <p>обучать повышения уровня межкультурной коммуникации;</p> <p>создавать условия для безопасной коммуникации</p>	12	2	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
3.	Лыжная подготовка	Совершенствовать нравственное просвещения;	10	1	«Российская электронная школа»

		<p>организовывать формирования культуры толерантности;</p> <p>организовывать формирования активной жизненной позиции обучающихся;</p> <p>воспитывать чувства коллективизма;</p>			<p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
4.	Подвижные игры	<p>обеспечить физической и психологической безопасности обучающихся.</p> <p>Организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации;</p> <p>создать условия для безопасной коммуникации</p>	23	3	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
Всего			68	9	

6 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Легкая атлетика	организовывать нравственное просвещение;	23	3	«Российская электронная школа»

		<p>обучать формировать культуры толерантности;</p> <p>совершенствовать формирования активной жизненной позиции обучающихся;</p> <p>воспитывать чувства коллективизма;</p> <p>воспитывать привычки ЗОЖ;</p>			<p>электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
2.	Гимнастика	<p>обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся.</p> <p>организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации;</p> <p>создавать условия для безопасной коммуникации</p>	12	2	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
3.	Лыжная подготовка	<p>организовывать нравственное просвещения;</p> <p>организовывать формирования культуры толерантности;</p> <p>организовывать формирования активной жизненной позиции обучающихся;</p> <p>воспитывать чувства коллективизма;</p>	10	1	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>

4.	Подвижные игры	<p>обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся.</p> <p>организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации;</p> <p>создавать условия для безопасной коммуникации</p>	23	3	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
Всего			68	9	

7 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Легкая атлетика	<p>организовывать нравственное просвещение;</p> <p>обучение формировать культуру толерантности;</p> <p>совершенствовать формирования активной жизненной позиции обучающихся;</p> <p>воспитывать чувства коллективизма;</p>	23	3	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>

		воспитывать привычки ЗОЖ;			
2.	Гимнастика	<p>обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся.</p> <p>организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации;</p> <p>создавать условия для безопасной коммуникации</p>	12	2	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
3.	Лыжная подготовка	<p>организовывать нравственное просвещения;</p> <p>организовывать формирования культуры толерантности;</p> <p>организовывать формировать активную жизненную позицию обучающихся;</p> <p>Воспитывать чувства коллективизма;</p>	10	1	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
4.	Подвижные игры	<p>Обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся.</p> <p>организовывать повышения уровня</p>	23	3	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p>

		межкультурной коммуникации; создавать условия для безопасной коммуникации			https://resh.edu.ru
Всего			68	9	

8 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Легкая атлетика	организовывать нравственное просвещение; обучать формированию культуры толерантности; совершенствовать формированию активной жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувства коллективизма; воспитывать привычки ЗОЖ;	23	3	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
2.	Гимнастика	обеспечивать физической и психологической	12	2	«Российская электронная школа»

		<p>безопасности обучающихся.</p> <p>организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации;</p> <p>Создавать условия для безопасной коммуникации</p>			<p>электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
3.	Лыжная подготовка	<p>организовывать нравственное просвещение;</p> <p>организовывать формирования культуры толерантности;</p> <p>организовывать формирования активной жизненной позиции обучающихся;</p> <p>воспитывать чувства коллективизма;</p>	10	1	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
4.	Подвижные игры	<p>обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся.</p> <p>организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации;</p> <p>создавать условия для безопасной коммуникации</p>	23	3	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
Всего			68	9	

9 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Легкая атлетика	<p>организовывать нравственное просвещение;</p> <p>обучать формированию культуры толерантности;</p> <p>совершенствовать формированию активной жизненной позиции обучающихся;</p> <p>воспитывать чувства коллективизма;</p> <p>воспитывать привычки ЗОЖ;</p>	23	3	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
2.	Гимнастика	<p>обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся.</p>	12	2	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p>

		<p>организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации;</p> <p>Создавать условия для безопасной коммуникации</p>			https://resh.edu.ru
3.	Лыжная подготовка	<p>организовывать нравственное просвещение;</p> <p>организовывать формирования культуры толерантности;</p> <p>организовывать формирования активной жизненной позиции обучающихся;</p> <p>воспитывать чувства коллективизма;</p>	10	1	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
4.	Подвижные игры	<p>обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся.</p> <p>организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации;</p> <p>создавать условия для безопасной коммуникации</p>	23	3	<p>«Российская электронная школа»</p> <p>«Просвещение»</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
Всего			68	9	

5. ПРИЛОЖЕНИЕ: КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА ТЕКУЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД