

## Планируемые результаты.

### Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством

использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Регулятивные УУД**

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

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

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

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

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

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

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

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

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

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

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

#### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с

поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

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

***Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования*** должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

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

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Содержание курса**

#### **Тема 1. Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры (в процессе уроков).**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### **Тема 2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) (в процессе уроков).**

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

##### **Тема 3. Физическая культура человека (в процессе уроков).**

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

##### **Тема 4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе уроков).**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Тема 5. Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе уроков).**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений.

#### **Тема 6. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Тема 7. Спортивно-оздоровительная деятельность 105 часов.**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, *бадминтон*. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Бадминтон: История возникновения бадминтона. Правила игры в бадминтон. Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Специальные упражнения на суше.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, подъем «лесенкой», подъем «елочкой», подъем «полуелочкой», спуск с гор и пологих склонов, низкая стойка, преодоление бугров и впадин, торможение «плугом».

## Тема 8. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### Тематическое планирование

№ темы	Тема	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры.	В процессе уроков
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	В процессе уроков
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
3	Физическая культура человека.	В процессе уроков
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе уроков
5	Оценка эффективности занятий физической культурой.	В процессе уроков
6	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	105
	Гимнастика с основами акробатики	16
	Плавание	5
	Спортивные игры	48
	Легкая атлетика	21
	Лыжная подготовка	15
8	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.	В процессе уроков
	Итого	105

### Учебные нормативы по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5

5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
<b>Лёгкая атлетика-11 часов</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоить умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;			
2	Ходьба через несколько препятствий. Олимпийское движение в России..				
3	Спринтерский бег Что такое двигательные действия?				
4	Эстафетный бег. Беседа на тему: физические качества				
5	Бег 60 метров на результат. Теория : Что такое физическая нагрузка?				
6	Прыжок в длину с разбега. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики				
7	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.				
8	Приземление в прыжках в длину с разбега				
9	Метание мяча в горизонтальную цель. ГТО: тест по метанию				
10	Физическое развитие человека: основные показатели физического развития				

11	Бег 1000 м на результат. Современные Олимпийские игры.				
<b>Баскетбол-16 часов</b>					
12	ТБ. Физическое развитие человека. Правила соревнований по баскетболу	<p>Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; Учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве; Оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности; Устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.</p>			
13	Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу				
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.				
15	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.				
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.				
17	Остановка прыжком.				
18	Ведение мяча на месте и в движении шагом.				
19	Ведение мяча с изменением скорости.				
20	Бросок двумя руками снизу в движении.				
21	Ведение мяча с изменением скорости.				
22	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.				
23	Бросок снизу в движении.				
24	Вырывание и выбивание мяча.				
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.				

26	Нападение быстрым прорывом.				
27	Бросок одной рукой от плеча в движении.				
<b>Плавание – 5 часов</b>					
28	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль.	Организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;			
29	Освоение техники плавания: кроль на груди.				
30	Плавание вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России				
31	Плавание на спине. Кроль на спине.				
32	Кроль на груди и на спине.				
<b>Гимнастика-16 часов</b>					
33	Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека.	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; Планировать пути достижения целей; Устанавливать целевые приоритеты; оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; контролировать своё время и управлять им; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью,			
34	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата				
35	Подтягивание в висе. Акробатика				
36	Строевые упражнения. Краткая характеристика				

	видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	контролировать технику выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;			
37	Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.				
38	Комбинация упражнений в висах.				
39	Строевые упражнения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.				
40	Опорный прыжок через козла. Акробатика				
41	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Акробатика				
42	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.				
43	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах.				
44	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.				
45	Акробатика. Кувырок вперёд.				
46	Строевой шаг. Кувырок вперёд.				
47	Физкультминутки и физкульт паузы в течении учебных занятий,				
48	Повороты в				

	движении. Кувьрки вперёд и назад.				
<b>Лыжная подготовка-15 часов</b>					
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах.	<p>Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контролировать технику выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; Понимать роли и значения 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, создавать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью</p>			
50	Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам				
51	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.				
52	Попеременный двухшажный ход				
53	Одновременный бесшажный ход.				
54	Одновременный бесшажныйход. Подъём «лесенкой» прямо.Спуски				
55	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.				
56	Отталкивание ногой в попеременном двухшажным ходе.				
57	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе				
58	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.				
59	Оценка техники выполнения спуска в				

	основной стойке. Подготовка к сдаче норматива ГТО				
60	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.				
61	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.				
62	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.				
63	Дистанция 2 и 3 км на результат. ГТО				
<b>Волейбол – 18 часов</b>					
64	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.	Учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве; Оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности; Устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;			
65	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Правила соревнований пионерболу				
66	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.				
67	Встречные эстафеты. Правило соревнований по волейболу				
68	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.				
69	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.				
70	Встречные и линейные				

	эстафеты с передачами мяча.			
71	Передача мяча сверху.			
72	Прием мяча снизу над собой.			
73	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			
74	Игра в мини-волейбол.			
75	Приём мяча снизу через сетку			
76	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.			
77	Эстафеты. Учебная игра.			
78	Игра в мини-волейбол			
79	Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья.			
80	Эстафеты. Учебная игра в волейбол			
81	Игра в мини-волейбол			
<b>Бадминтон – 5 часов</b>				
82	История возникновения бадминтона. ТБ	Соблюдать правила поведения. Знать ТБ при занятии бадминтоном. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Слушать и слышать друг друга, работать в группе. Осознать важность занятий плаванием для укрепления здоровья. Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в бадминтон. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Добывать необходимую информацию с помощью вопросов. Освоить технику умения плавать. Принять необходимость заботиться друг		
83	Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения.			
84	Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.			
85	Подачи в бадминтоне Проведение банных процедур.			
86	Удары в бадминтоне.			

	Игры с воланом	о друге. Уметь объяснить технику разучиваемых действий. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. Формировать у ребёнка ценностные ориентиры в области физической культуры. Понимать важность проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.			
<b>Мини-футбол – 9 часов</b>					
87	Стойка игрока. Передвижение. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения	владеть основами самоконтроля, самооценки, принимать решений и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности; учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве; Оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности; Устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.			
88	Удар по мячу. Физическая культура человека				
89	Остановки мяча подошвой.				
90	Правила игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.				
91	Ведение мяча по прямой.				
92	Ведение без сопротивления защитника				
93	Ведение без сопротивления защитника				
94	Остановка внутренней стороной стопы				
95	Удар после остановки. Основы				

	возникновения физической культуры и отечественного спорта.				
<b>Лёгкая атлетика-10 часов</b>					
96	Ходьба через несколько препятствий. Спортивная подготовка.	организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащать опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;			
97	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м)				
98	Бег с максимальной скоростью (30м).				
99	Бег на результат (30, 60 м).				
100	Итоговая работа за год.				
101	Коррекция ЗУН. Прыжок в длину с разбега. ГТО				
102	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег.				
103	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафетный бег				
104	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.				
105	Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО				

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Абзалов Р.А., Физическая культура: Программа для средних общеобразовательных учреждений. – Казань: Магариф, 2005.-55 с.
2. Абзалов Р.А. Физическая культура: Учеб. Пособие для уч-ся сред. Общеобразовательных учреждений. Казань: Магариф, 2005.-159 с.
3. Лях В.И., А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М.: «Просвещение»,2005.-127 с.
4. [referats.allbest.ru/sport/870002874.](http://referats.allbest.ru/sport/870002874.); [sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..](http://sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..); [nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm](http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm)