

АННОТАЦИИ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 – 11 КЛАССЫ

Физическая культура 1 класс

| | |
|--------------------|--|
| Название программы | Авторская программа по физической культуре для начальных классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018. |
| Цель | Формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. |
| Задачи | <ol style="list-style-type: none">1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;3. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. |
| Реализуемый УМК | Лях В.И. Физическая культура 1-4 /Лях В.И. - М.: Просвещение, 2012, 2014, 2018. |
| Содержание | <p>Знания о физической культуре (на каждом уроке 5-8мин)</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и</p> |

физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.(12ч) Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.(28ч) *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. (33ч) *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

| | |
|--|---|
| | <p>броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол</i>: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> |
| <p>Планируемые результаты освоения учебного предмета</p> | <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование уважительного отношения к культуре других народов; – развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <p>Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).</p> <p>Раздел «Знания о физической культуре» <i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим |

| | |
|--|--|
| | <p>дня»;</p> <p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. <p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p> <p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; <p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; <p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять передвижения на лыжах. |
|--|--|

Физическая культура 2 класс

| | |
|--------------------|--|
| Название программы | Авторская программа по физической культуре для начальных классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. –М. : Просвещение, 2018. |
| Цель | Формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. |
| Задачи | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; 2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; 3. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; 4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; 5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. |
| Реализуемый УМК | Лях В.И. Физическая культура 1-4 /Лях В.И. - М.: Просвещение, 2012, 2014. |
| Содержание | Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, |

ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.(12ч) *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.(28ч) *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с

| | |
|--|--|
| | <p>продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Подвижные и спортивные игры.(33)</i> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр. <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> |
| <p>Планируемые результаты освоения учебного предмета</p> | <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; – формирование уважительного отношения к культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; – развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами |

и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

| | |
|--|---|
| | <p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять передвижения на лыжах. |
|--|---|

Физическая культура 3 класс

| | |
|--------------------|---|
| Название программы | Авторская программа Лях В.И. «Физическая культура. (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. |
| Цель | Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. |
| Задачи | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепления здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие грамотному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; 2. Владение школой движений; 3. Развитие координационных и кондиционных способностей; 4. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей; 5. Выработку способностей об основных видах спорта; 6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. |
| Реализуемый УМК | Лях В.И. Физическая культура 1-4 /Лях В.И.- М.: Просвещение, 2019 (ЭФУ). |
| Содержание | <p>Знания о физической культуре Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). История древних и современных Олимпийских игр. Как зародились Олимпийские игры. Здоровье и развитие человека. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.</p> <p>Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на</p> |

гимнастическом бревне. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Организирующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд; 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

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Ходьба в медленном темпе.

Бег: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с последующим ускорением на дистанцию (20-30 метров), челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. **Броски** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами; снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы стоя на месте.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега, со скакалкой.

Лыжные гонки

Обучающиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи. Программой предусмотрен следующий учебный материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в основной стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, торможение «плугом» поворот переступанием вокруг задних концов лыж, непрерывное передвижение попеременным двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности дистанция (500 метров), до 1,5 км. Все способы передвижения выполняются на усложнённом рельефе местности.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. **Спуски** в основной стойке, средней стойке, низкой стойке.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

| | |
|--|---|
| | <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p><i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p><i>Пионербол:</i> подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой передаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> |
| <p>Планируемые результаты освоения учебного предмета</p> | <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <p>Предметным результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств |

физической культуры;

2. излагать факты истории развития физической культуры,
3. характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
4. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
5. измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
6. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
7. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
8. бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
9. характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
10. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
11. подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
12. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
13. выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
14. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
15. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
2. характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
3. раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
4. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
5. измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

| | |
|--|--|
| | <p>6. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>7. выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>8. выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>9. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>10. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);</p> <p>11. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>1. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы</p> <p>2. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>3. характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>4. организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>5. измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>6. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p> |
|--|--|

Физическая культура 4 класс

| | |
|--------------------|---|
| Название программы | Авторская программа по физической культуре для начальных классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. –М. : Просвещение, 2018. |
| Цель | Формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. |
| Задачи | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; 2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; 3. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; 4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; 5. Обучение простейшим способам контроля за физической |

| | |
|-----------------|---|
| | нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. |
| Реализуемый УМК | Лях В.И. Физическая культура 1-4 /Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 (ЭФУ). |
| Содержание | <p>Знания о физической культуре (на каждом уроке 5-8мин)</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.(12ч) Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика.(28ч) <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.(8ч) <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> |
| <p>Планируемые результаты освоения учебного предмета</p> | <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; – формирование уважительного отношения к культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; – развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные |

способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и

| | |
|--|--|
| | <p>укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p> <p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; – измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. <p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. <p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); – выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; – выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять передвижения на лыжах. |
|--|--|

Физическая культура 5 класс

| | |
|--------------------|---|
| Название программы | Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); авторская программа Владимира Ляха: Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС Просвещение, 2014 г. |
| Цель | Содействие всестороннему развитию личности школьника. |
| Задачи | – укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; |

| | |
|-----------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; – развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; – приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; – воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; – содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; – содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО». |
| Реализуемый УМК | Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 класс /Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2015, 2018, 2019 (ЭФУ). |
| Содержание | <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнение на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег с ускорением на короткие и длинные дистанции. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность.</p> <p>Лыжная подготовка Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием. Подъём «полуелочкой» и «елочкой». Торможение «плугом» и «упором». Одновременный двухшажный и</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>бесшажный ходы.</p> <p>Спортивные игры: Баскетбол: Основные правила и приемы игры. Правила техники безопасности. Волейбол: Основные правила и приемы игры. Правила техники безопасности. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом) Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> |
| Планируемые результаты освоения учебного предмета | <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы. <p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; – владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности – 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. – организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; – умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, управлять эмоциями при общении со сверстниками и |

взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Обучающийся научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей организма;
- классифицировать 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Физическая культура 6 класс

| | |
|--------------------|--|
| Название программы | Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); авторская программа Владимира Ляха: Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС Просвещение, 2014 г. |
| Цель | Содействие всестороннему развитию личности школьника. |
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; – развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; – приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; – воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; – содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; – содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО». |
| Реализуемый УМК | Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 класс/. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2015, 2018. |
| Содержание | <p>Знания о физической культуре Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнение на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег с ускорением на короткие и длинные дистанции. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Броски: набивного мяча (1 кг) на</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность.</p> <p>Лыжная подготовка Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием. Подъём «полуелочкой» и «елочкой». Торможение «плугом» и «упором». Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.</p> <p>Спортивные игры: Баскетбол: Основные правила и приемы игры. Правила техники безопасности. Волейбол: Основные правила и приемы игры. Правила техники безопасности. Владение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом) Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> |
| <p>Планируемые результаты освоения учебного предмета</p> | <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы <p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. – владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности – 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. – организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного |

труда, находить возможности и способы их улучшения;

- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения

составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Обучающийся научиться :

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей организма;
- классифицировать 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. |
|--|--|

Физическая культура 7 класс

| | |
|--------------------|--|
| Название программы | Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); авторская программа Владимира Ляха: Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС Просвещение, 2014 г. |
| Цель | <ul style="list-style-type: none"> – развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; – формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; – приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; – освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. |
| Задачи | <ol style="list-style-type: none"> 1. содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; 2. обучение основам базовых видов двигательных действий; 3. дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей. 4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; 5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; 6. представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; 7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; 8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; 9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; 10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; 11. содействие развитию психических процессов. 12. В процессе обучения применяются методы физического воспитания: 13. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); 14. наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.); 15. метод разучивания нового материала (в целом и по частям); <p>методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный,</p> |

| | |
|-----------------|---|
| | соревновательный, игровой и т.д.). |
| Реализуемый УМК | Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 класс /Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2015, 2018. |
| Содержание | <p>Знания о физической культуре</p> <p>История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).</p> <p>Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).</p> <p>Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>графическим изображением).</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».</p> <p>Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.</p> <p>Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.</p> <p>Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игры в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> |
| <p>Планируемые результаты освоения учебного предмета</p> | <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; |

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится: раскрывать понятие о физическом развитии, давать характеристику его основным показателям; характеризовать осанку как показатель физического развития человека; раскрывать понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости; соблюдать правила гигиены во время закаливающих процедур.

Выпускник получит возможность научиться: характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Выпускник научится: руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом; характеризовать типовые травмы и причины их

возникновения; выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики.

Выпускник получит возможность научиться: самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится: выполнять организующие команды и приемы; выполнять акробатические упражнения; выполнять опорные прыжки; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча; выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх; правильно выполнять технику конькобежного бега; правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.

Выпускник получит возможность научиться: составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей; соблюдать правила соревнований.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании **7 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий

| | |
|--|--|
| | <p>физической культурой</p> <p>Демонстрировать:</p> <p>Двигательные умения, навыки и способности</p> <p>В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".</p> <p>В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м (д), до 16 м (м).</p> <p>В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)</p> <p>В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).</p> <p>Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.</p> |
|--|--|

Физическая культура 8 класс

| | |
|--------------------|--|
| Название программы | Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); авторская программа Владимира Ляха: Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС Просвещение, 2014 г. |
| Цель | Содействие всестороннему развитию личности школьника. |
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; – развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; – приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; – воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; – содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; – содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО». |
| Реализуемый УМК | Лях В.И. Физическая культура 8-9/ Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 (ЭФУ). |
| Содержание | <p>Знания о физической культуре</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнение на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег с ускорением на короткие и длинные дистанции. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность.</p> <p>Лыжная подготовка Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Торможение «плугом» и «упором». Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.</p> <p>Спортивные игры: Баскетбол: Основные правила и приемы игры. Правила техники безопасности. Волейбол: Основные правила и приемы игры. Правила техники безопасности. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом) Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> |
| Планируемые результаты освоения учебного предмета | <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
- 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.
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Обучающийся научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей организма;
- классифицировать упражнения по их функциональной

| | |
|--|--|
| | <p>направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) – выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) – выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; – выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. |
|--|--|

Физическая культура 9 класс

| | |
|---------------------------|--|
| <p>Название программы</p> | <p>Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); авторская программа Владимира Ляха: Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС Просвещение, 2014 г.</p> |
| <p>Цель</p> | <p>Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».</p> |
| <p>Задачи</p> | <ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; – развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; – приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; |

| | |
|-----------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; – содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; – содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО». |
| Реализуемый УМК | Лях В.И. Физическая культура 8-9/ Лях В.И., Зданевич А.А. - М.: Просвещение, 2018. |
| Содержание | <p>Знания о физической культуре</p> <p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.</p> <p>Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> |
| <p>Планируемые результаты освоения учебного предмета</p> | <p>Личностные результаты</p> <p>– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> |

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующей и современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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; • 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;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; – выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. |
|--|---|

Физическая культура 10 класс

| | |
|--------------------|---|
| Название программы | Авторская учебная программа по физической культуре для учащихся 1–11 классов «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» Лях В. И., Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2011. |
| Цель | Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью. |
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> – на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; – на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; – на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; – на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; – на углубленное представление об основных видах спорта; – на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; – на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции. |
| Реализуемый УМК | Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень)/ Лях В.И., Зданевич А.А. - М.: Просвещение, 2011. |
| Содержание | <p>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.</p> <p>Социокультурные основы.</p> <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p>Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.</p> <p>Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p>Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p>Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> |
| <p>Планируемые результаты освоения учебного предмета</p> | <p>В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p>Объяснить: Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</p> <p>Характеризовать: Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями. Особенности функционирования основных органов и структур</p> |

организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила: Личной гигиены и закаливания. Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить: Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Приемы страховки и самостраховки во время занятий. Приемы массажа и самомассажа. Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять: Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять: Уровни индивидуального физического развития. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки.

Демонстрировать: Двигательные умения, навыки, способности: Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта. В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки. Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях: Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши). Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой. Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх: Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования. Организации досуга и здорового образа жизни. Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности: Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: Согласовывать свое поведение с интересами коллектива. Критически оценивать собственные достижения. Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Физическая культура 11 класс

| | |
|--------------------|---|
| Название программы | Авторская учебная программа по физической культуре для учащихся 1–11 классов «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2011. |
| Цель | Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью. |
| Задачи | <ul style="list-style-type: none">– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;– на углубленное представление об основных видах спорта;– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции. |
| Реализуемый УМК | Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень)/ Лях В.И., Зданевич А.А. - М.: Просвещение, 2011. |
| Содержание | <p>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.</p> <p>Социокультурные основы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p>Психолого-педагогические основы. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.</p> <p>Медико-биологические основы. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.</p> <p>Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p>Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p>Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> |
| <p>Планируемые результаты освоения учебного предмета</p> | <p>В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p>Объяснить: Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</p> <p>Характеризовать: Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.</p> <p>Соблюдать правила: Личной гигиены и закаливания. Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Проводить: Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Приемы страховки и самостраховки во время занятий. Приемы массажа и самомассажа. Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Судейство соревнований по одному из видов спорта.</p> <p>Составлять: Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Планы-конспекты индивидуальных занятий.</p> <p>Определять: Уровни индивидуального физического развития. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки.</p> |

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности: Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта. В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки. Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши). Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой. Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования. Организации досуга и здорового образа жизни. Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива. Критически оценивать собственные достижения. Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.