



муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Школа № 29 имени начальника Управления
пожарной охраны УВД Самарской области Карпова А.К.»
городского округа Самара

443110, г. Самара, ул. Радонежская, 2А, телефон (факс) 334-87-66,
e-mail: school29@bk.ru, сайт школы: 29-school.ru

«Рассмотрено»

на заседании МО

протокол № 1 от

28 августа 2019 года

Руководитель МО

Широнина Е.Л.

«Согласовано»

заместитель

директора по УВР

Широнина Е.Л.

«Утверждаю»

директор МБОУ Школа №29

г.о. Самара

приказ № 323 -од

от 28 августа 2019 г.

И.М. Атапина

28 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет

Физическая культура

Класс

5-9

Составители

Тетин Л.И., Земскова Е.М.

Программа

Программы для ОУ. Физическая культура. Предметная
линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы /
В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2017.

УМК

Физическая культура. 5-7 классы. М.Я. Виленский, И.М.
Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. М.: Просвещение, 2017.

	класс	класс	класс	класс	класс
	5	6	7	8	9
Количество часов в году:	102	102	102	102	102
Количество часов в неделю:	3	3	3	3	3

САМАРА, 2019

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием поведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерная программа основного общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч в неделю: в 5 классе-102 ч, в 6 классе-102 ч, в 7 классе-102 ч, в 8 классе-102 ч, в 9 классе-102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные планируемые результаты по физической культуре 5 класс	
Учащиеся 5 класса научатся	Учащиеся 5 класса получают возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре» - характеризовать технику движений и её основные показатели; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - планировать режим дня.	- раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр; - понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - самостоятельно готовится к занятиям физической культуры» - подбирать упражнения и составлять комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	- самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры; - измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.
Раздел «Физическое совершенствование» - выполнять организующие команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять опорные прыжки; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча); - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх; - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	- самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации; - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;

Предметные планируемые результаты по физической культуре 6 класс	
Учащиеся 6 класса научатся	Учащиеся 6 класса получают возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре» - характеризовать основные показатели физического развития; - раскрывать понятие здоровья и значение здорового образа жизни; - объяснять влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.	- определять цель возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; - планировать проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - демонстрировать техническую подготовку, технику движений; - знать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий; - разучивать комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, выделять основные части занятий, определять их направленность и содержание.	- наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела окружность грудной клетки, показатели осанки).

Раздел «Физическое совершенствование» - 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.	- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий; - применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.
---	---

Предметные планируемые результаты по физической культуре 7 класс	
Учащиеся 7 класса научатся	Учащиеся 7 класса получают возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре» - 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.	- характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития;
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом; - характеризовать типовые травмы и причины их возникновения. - выбирать индивидуальные гимнастики. упражнения и составлять комплексы для утренней	- самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
Раздел «Физическое совершенствование» - 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,	- составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей; - соблюдать правила соревнований.

применяемые в спортивных играх; Правильно выполнять технику конькобежного бега; - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	
--	--

Предметные планируемые результаты по физической культуре 8 класс	
Учащиеся 8 класса научатся	Учащиеся 8 класса получают возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре» - осмысливать понятие о физическом развитии, - объяснять влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. - определять значение режима дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.	- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. - знать знаменитых отечественных победителей олимпиады; - характеризовать основные приемы восстановительного массажа. Знать технику выполнения простейших приемов массажа.
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - руководствоваться требованиями безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий; - использовать простейшие приемы оказания первой помощи во время занятий физической культурой и спортом;	- организовывать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками; - делать простейший анализ и давать оценку техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.
Раздел «Физическое совершенствование» - выполнять организующие команды и приемы; - описывать технику акробатических упражнений; - описывать технику опорных прыжков; - описывать технику упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), гимнастической перекладине, брусьях; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; - демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча; - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх; Правильно выполнять технику конькобежного бега; - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Предметные планируемые результаты по физической культуре 9 класс	
Учащиеся 9 класса научатся	Учащиеся 9 класса получают возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре» - обосновывать физическую подготовку и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. - раскрывать основы обучения технике движений и ее основные показатели. Знать основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. - раскрывать понятие: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, руководствоваться правилами коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.	- организовывать и проводить пешие туристские походы; знать требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. - определять значение режима дня, его основное содержание и правила планирования. - характеризовать основные приемы восстановительного массажа. Знать технику выполнения простейших приемов массажа.
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - руководствоваться требованиями безопасности и использовать гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. - оказывать первую помощь во время занятий физической культурой и спортом. - организовать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	- составлять (совместно с учителем) деятельности» план занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки. - анализировать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. - измерять функциональные резервы организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. - проводить простейшие функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. - составлять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбирать в соответствии с медицинскими показаниями.
Раздел «Физическое совершенствование» - выполнять организующие команды и приемы; - описывать технику акробатических упражнений; - описывать технику опорных прыжков; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; - демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча; - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх; Правильно выполнять технику конькобежного бега; - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	- составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей; - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Предметные планируемые результаты по физической культуре 9 класс	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы организации в современном обществе; символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

<p>возможностей собственного организма; оздоровительной ходьбы и бега, лыжных</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>направленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, и бега; выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации 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 в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять технику конькобежного бега; - выполнять основные технические действия и 	<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.

приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
--	--

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Раздел «Планируемые результаты» Личностные результаты 5 класс	
Результат	Возможный способ достижения
Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России...	Проведение урока-игры «Зарница»... Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию...	Использование на уроках игровых моментов. «Веселые старты»... Экспресс-тесты...

Раздел «Планируемые результаты» Личностные результаты 6 класс	
Результат	Возможный способ достижения
Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России...	Проведение урока-игры «Зарница»... Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию...	Использование на уроках игровых моментов. «Веселые старты» ... Экспресс-тесты...

Раздел «Планируемые результаты» Личностные результаты 7 класс	
Результат	Возможный способ достижения
Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему	Проведение урока-игры «Зарница»... Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и

многонационального народа России...	Обороне» (ГТО) Участие во Всероссийском дне бега-«Кросс нации».
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию...	Использование на уроках игровых моментов. «Веселые старты» ... Экспресс-тесты...

Раздел «Планируемые результаты» Личностные результаты 8 класс	
Результат	Возможный способ достижения
Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России...	Проведение урока-игры «Зарница»... Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). Участие во Всероссийском дне бега-«Кросс нации».
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию...	Использование на уроках игровых моментов. Экспресс-тесты....

Раздел «Планируемые результаты» Личностные результаты 9 класс	
Результат	Возможный способ достижения
Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России...	Проведение урока-игры «Зарница»... Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). Участие во Всероссийском дне бега-«Кросс нации».
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию...	Использование на уроках игровых моментов. Экспресс-тесты...

Раздел «Планируемые результаты» Метапредметные результаты

(регулятивные УУД) 5 класс	
Результат	Возможный способ достижения
основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности	Обсуждение и выбор рациональных способов решения. Рефлексия
умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата...	Рефлексия

Раздел «Планируемые результаты» Метапредметные результаты (регулятивные УУД) 6 класс	
Результат	Возможный способ достижения
основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности	Обсуждение и выбор рациональных способов решения. Рефлексия
умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата...	Рефлексия

Раздел «Планируемые результаты» Метапредметные результаты (регулятивные УУД) 7 класс	
Результат	Возможный способ достижения
основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности	Обсуждение и выбор рациональных способов решения. Рефлексия
умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата...	Рефлексия

Раздел «Планируемые результаты» Метапредметные результаты (регулятивные УУД) 8 класс	
Результат	Возможный способ достижения
основы самоконтроля, самооценки,	Обсуждение и выбор рациональных

принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности	способов решения. Рефлексия
умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата...	Рефлексия

Раздел «Планируемые результаты» Метапредметные результаты (регулятивные УУД) 9 класс	
Результат	Возможный способ достижения
основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности	Обсуждение и выбор рациональных способов решения. Рефлексия
умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата...	Рефлексия

Раздел «Планируемые результаты» Метапредметные результаты (познавательные УУД) 5 класс	
Результат	Возможный способ достижения
понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). Участие во Всероссийском дне бега-«Кросс нации».
компетентность в области использования ИКТ– технологий.	Подготовка учащимися (по желанию) презентаций к урокам. Подготовка сообщений путем поиска информации в интернете

Раздел «Планируемые результаты» Метапредметные результаты (познавательные УУД) 6 класс	
Результат	Возможный способ достижения
понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и	Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО).

девиантного (отклоняющегося) поведения.	Участие во Всероссийском дне бега-«Кросс нации».
компетентность в области использования ИКТ– технологий.	Подготовка учащимися (по желанию) презентаций к урокам. Подготовка сообщений путем поиска информации в интернете

Раздел «Планируемые результаты» Метапредметные результаты (познавательные УУД) 7 класс	
Результат	Возможный способ достижения
понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО). Участие во Всероссийском дне бега-«Кросс нации».
компетентность в области использования ИКТ– технологий.	Подготовка учащимися (по желанию) презентаций к урокам. Подготовка сообщений путем поиска информации в интернете

Раздел «Планируемые результаты» Метапредметные результаты (познавательные УУД) 8 класс	
Результат	Возможный способ достижения
понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО). Участие во Всероссийском дне бега-«Кросс нации».
компетентность в области использования ИКТ– технологий.	Подготовка учащимися (по желанию) презентаций к урокам. Подготовка сообщений путем поиска информации в интернете

Раздел «Планируемые результаты» Метапредметные результаты (познавательные УУД) 9 класс	
Результат	Возможный способ достижения
понимание физической культуры как	Участие во Всероссийском физкультурно-

средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). Участие во Всероссийском дне бега-«Кросс нации».
компетентность в области использования ИКТ– технологий.	Подготовка учащимися (по желанию) презентаций к урокам. Подготовка сообщений путем поиска информации в интернете

Раздел «Планируемые результаты» <u>Метапредметные результаты</u> (коммуникативные УУД) 5 класс	
Результат	Возможный способ достижения
умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.	Устная работа на уроке: Проведение учеником обще развивающихся упражнений (ОРУ) для класса.
умение самостоятельно <i>организовывать</i> учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.)...	Работа в малых группах. Задания типа «Обсуди с соседом», «составь задание партнеру» и т.д.

Раздел «Планируемые результаты» <u>Метапредметные результаты</u> (коммуникативные УУД) 6 класс	
Результат	Возможный способ достижения
умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.	Устная работа на уроке: Проведение учеником обще развивающихся упражнений (ОРУ) для класса.
умение самостоятельно <i>организовывать</i> учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.)...	Работа в малых группах. Задания типа «Обсуди с соседом», «составь задание партнеру» и т.д.

<p>Раздел «Планируемые результаты»</p> <p><u>Метапредметные результаты</u></p> <p>(коммуникативные УУД)</p> <p>7 класс</p>	
Результат	Возможный способ достижения
умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.	Устная работа на уроке: Проведение учеником обще развивающихся упражнений (ОРУ) для класса.
умение самостоятельно <i>организовывать</i> учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.)...	Работа в малых группах. Задания типа «Обсуди с соседом», «составь задание партнеру» и т.д.
<p>Раздел «Планируемые результаты»</p> <p><u>Метапредметные результаты</u></p> <p>(коммуникативные УУД)</p> <p>8 класс</p>	
Результат	Возможный способ достижения
умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.	Устная работа на уроке: Проведение учеником обще развивающихся упражнений (ОРУ) для класса.
умение самостоятельно <i>организовывать</i> учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.)...	Работа в малых группах. Задания типа «Обсуди с соседом», «составь задание партнеру» и т.д.

<p>Раздел «Планируемые результаты»</p> <p><u>Метапредметные результаты</u></p> <p>(коммуникативные УУД)</p> <p>9 класс</p>	
Результат	Возможный способ достижения
умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической	Устная работа на уроке: Проведение учеником обще развивающихся упражнений (ОРУ) для класса.

контекстной речью.	
умение самостоятельно <i>организовывать</i> учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.)...	Работа в малых группах. Задания типа «Обсуди с соседом», «составь задание партнеру» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.