

**ОГБОУ «Центр образования для детей  
с особыми образовательными потребностями г. Смоленска»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ФГОС ООО**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», входящему в образовательную область «Физическая культура»

разработана соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом ООО обучающихся;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой ООО ОГБОУ «Центр образования для детей с особыми образовательными потребностями г. Смоленска»;
- Приказом Минобрнауки от 28 декабря 2018 г. № 253 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования» с изменениями и дополнениями;
- Учебным планом ОГБОУ «Центр образования для детей с особыми образовательными потребностями г. Смоленска».

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»:***

Изучение физической культуры на базовом уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

«Физическая культура» 5-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-8-е издание-М: Просвещение, 2019.

«Физическая культура» 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-8-е издание-М: Просвещение, 2019.

В соответствии учебным планом ОГБОУ «Центр образования для детей с особыми образовательными потребностями г. Смоленска» на изучение физической культуры на уровне ООО отводится 609 часов

В 6-10 классах отводится 3 часа в неделю, 102 в год. В 11 классе -3 часа в неделю — 99 в год.

Основными формами контроля знаний, умений и навыков являются: текущий, промежуточный контроль знаний. Промежуточная аттестация позволяет определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС. Проверка нормативов физической подготовленности обучающихся проводятся в виде экспресс – тестов (упражнений) в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках. Для организации образовательной деятельности, помимо этого используются и другие формы, такие как: онлайн консультации, видео-конференции, веб-конференции, онлайн уроки, видео-уроки, виртуальные экскурсии, форум, а также обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по курсам, темам.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

### **Личностные результаты:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении предмета обучающиеся усвершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения предмета обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

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

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

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

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

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
  - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
  - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
  - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
  - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
  - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
  - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
  - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
  - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
  - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
  - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
  - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
  - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
  - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
- определять свое отношение к природной среде;
  - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
1. выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

### **Коммуникативные УУД**

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
  - определять возможные роли в совместной деятельности;
  - играть определенную роль в совместной деятельности;
  - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
  - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
  - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
  - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
  - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
  - выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
  - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
  - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
  - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
  - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
  - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
  - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
  - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
  - создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
  - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
  - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
  - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
  - Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:
    - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
    - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
    - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
    - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
    - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
    - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### **Предметные результаты**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

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

## **Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **Теоретические сведения.**

##### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

##### **Физическая культура в современном обществе.**

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

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

##### **Физическая культура человека.**

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

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

##### **Теоретические сведения.**

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

##### **Теоретические сведения.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

##### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на перекладине(девочки, мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании гранаты.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Плавание.** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общефизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

#### **Основные виды учебной деятельности на уроке физической культуры.**

К формам организации занятий по физической культуре на уровне ООО относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Формы организации:** образовательно-познавательная, образовательно-предметная и образовательно-тренировочная направленность.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

**Тематическое планирование по учебному предмету  
«Физическая культура»  
6 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Тема, раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>1 четверть — 27 часов</b>			
1.	Теория	3	
2.	Легкая атлетика	14	
3.	Баскетбол	10	
<b>2 четверть — 21 час</b>			
1.	Гимнастика	18	
2.	Теория	3	
<b>3 четверть — 30 часов</b>			
1.	Лыжная подготовка	18	
2.	Волейбол	10	
3.	Теория	2	
<b>4 четверть — 24 часов</b>			
1.	Легкая атлетика	16	
2.	Волейбол	8	

**6 класс**

к л а с с	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	<b>Челночный бег 3*10 м, сек</b>	<b>8.3</b>	<b>9.0</b>	<b>9.3</b>	<b>8.7</b>	<b>9.5</b>	<b>10.0</b>
6	<b>Бег 30 м, секунд</b>	<b>4.8</b>	<b>5.6</b>	<b>5.9</b>	<b>5.0</b>	<b>6.0</b>	<b>6.2</b>
6	<b>Бег 500м. мин</b>	<b>1.55</b>	<b>2.15</b>	<b>2.35</b>	<b>2,15</b>	<b>2,25</b>	<b>3,00</b>
6	<b>Бег 60 м, секунд</b>	<b>9,4</b>	<b>10,0</b>	<b>10,8</b>	<b>9,8</b>	<b>10,4</b>	<b>11,2</b>
6	<b>Прыжки в длину с места</b>	<b>205</b>	<b>170</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>160</b>	<b>140</b>
6	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
6	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	<b>9+</b>	<b>5</b>	<b>2-</b>	<b>18+</b>	<b>10</b>	<b>6-</b>
6	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>25</b>
6	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	<b>12,30</b>	<b>13,30</b>	<b>14,00</b>	<b>13,30</b>	<b>14,00</b>	<b>15,00</b>
6	<b>Прыжок на скакалке, 20 сек, раз</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>48</b>
6	<b>Метание т.мяча на дальность м.</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

**Тематическое планирование по учебному предмету  
«Физическая культура»  
7 класс**

<b>№п/ п</b>	<b>Тема, раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>1 четверть — 27 часов</b>			
1.	Теория	3	
2.	Легкая атлетика	14	
3.	Баскетбол	10	
<b>2 четверть — 21 час</b>			
1.	Гимнастика	18	
2.	Теория	3	
<b>3 четверть — 30 часов</b>			
1.	Лыжная подготовка	18	
2.	Волейбол	10	
3.	Теория	2	
<b>4 четверть — 24 часов</b>			
1.	Легкая атлетика	16	
2.	Волейбол	8	

## 7 класс

к л а с с	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

**Тематическое планирование по учебному предмету  
«Физическая культура»  
8 класс**

<b>№п/ п</b>	<b>Тема, раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>1 четверть — 27 часов</b>			
1.	Теория	3	
2.	Легкая атлетика	14	
3.	Баскетбол	10	
<b>2 четверть — 21 час</b>			
1.	Гимнастика	18	
2.	Теория	3	
<b>3 четверть — 30 часов</b>			
1.	Лыжная подготовка	18	
2.	Волейбол	10	
3.	Теория	2	
<b>4 четверть — 24 часов</b>			
1.	Легкая атлетика	16	
2.	Волейбол	8	

## 8 класс

к л а с с	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,6	5,9	5,0	6,0	6,2
8	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4,30	4,50	5,10
8	Бег 500м. мин	1,55	2,15	2,35	2,15	2,25	3,00
8	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
8	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
8	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
8	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
8	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
8	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
8	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
8	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
8	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

**Тематическое планирование по учебному предмету  
«Физическая культура»  
9 класс**

<b>№п/ п</b>	<b>Тема, раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>1 четверть — 27 часов</b>			
1.	Теория	3	
2.	Легкая атлетика	14	
3.	Баскетбол	10	
<b>2 четверть — 21 час</b>			
1.	Гимнастика	18	
2.	Теория	3	
<b>3 четверть — 30 часов</b>			
1.	Лыжная подготовка	18	
2.	Волейбол	10	
3.	Теория	2	
<b>4 четверть — 24 часов</b>			
1.	Легкая атлетика	16	
2.	Волейбол	8	

**9 класс**

<b>к л а с с</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Показатели</b>					
	<b>Учащиеся</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>Оценка</b>	<b>“5”</b>	<b>“4”</b>	<b>“3”</b>	<b>“5”</b>	<b>“4”</b>	<b>“3”</b>
9	<b>Челночный бег 3*10 м, сек</b>	<b>8.0</b>	<b>8.7</b>	<b>9.0</b>	<b>8.6</b>	<b>9.4</b>	<b>9.9</b>
9	<b>Бег 30 м, секунд</b>	<b>4.7</b>	<b>5.5</b>	<b>5.8</b>	<b>4.9</b>	<b>5.9</b>	<b>6.1</b>
9	<b>Бег 1000м.мин.</b>	<b>3.50</b>	<b>4.20</b>	<b>4.50</b>	<b>4.20</b>	<b>4.50</b>	<b>5.15</b>
9	<b>Бег 500м. мин</b>	<b>1.40</b>	<b>1.55</b>	<b>2.10</b>	<b>2.00</b>	<b>2.15</b>	<b>2.30</b>
9	<b>Бег 60 м, секунд</b>	<b>9.0</b>	<b>9.7</b>	<b>10.5</b>	<b>9.7</b>	<b>10.4</b>	<b>10.8</b>
9	<b>Бег 2000 м, мин</b>	<b>9.00</b>	<b>9.45</b>	<b>10.30</b>	<b>10.50</b>	<b>12.30</b>	<b>13.20</b>
9	<b>Прыжки в длину с места</b>	<b>210</b>	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>160</b>	<b>145</b>
9	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>5</b>
9	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>9</b>
9	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	<b>11+</b>	<b>7</b>	<b>3-</b>	<b>20+</b>	<b>12</b>	<b>7-</b>
9	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>25</b>
9	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	<b>16.00</b>	<b>17.00</b>	<b>18.00</b>	<b>19.30</b>	<b>20.30</b>	<b>22.30</b>
9	<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>	<b>Без учёта времени</b>					
9	<b>Прыжок на скакалке, 25 сек, раз</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>58</b>
9	<b>Метание т.мяча на дальность м.</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>25</b>

**Тематическое планирование по учебному предмету  
«Физическая культура»  
10 класс**

<b>№п/ п</b>	<b>Тема, раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примеч</b>
<b>1 четверть — 27 часов</b>			
1.	Теория	3	
2.	Легкая атлетика	14	
3.	Баскетбол	10	
<b>2 четверть — 21 час</b>			
1.	Гимнастика	18	
2.	Теория	3	
<b>3 четверть — 30 часов</b>			
1.	Лыжная подготовка	18	
2.	Волейбол	10	
3.	Теория	2	
<b>4 четверть — 24 часов</b>			
1.	Легкая атлетика	16	
2.	Волейбол	8	

**10 класс**

к л а с с	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
10	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
10	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
10	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
10	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
10	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
10	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
10	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
10	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
10	Бег на лыжах 5 км. мин	Без учета времени					

**Тематическое планирование по учебному предмету  
«Физическая культура»  
11 класс**

<b>№п/ п</b>	<b>Тема, раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примеч</b>
<b>1 четверть — 27 часов</b>			
1.	Теория	3	
2.	Легкая атлетика	14	
3.	Баскетбол	10	
<b>2 четверть — 21 час</b>			
1.	Гимнастика	18	
2.	Теория	3	
<b>3 четверть — 30 часов</b>			
1.	Лыжная подготовка	18	
2.	Волейбол	10	
3.	Теория	2	
<b>4 четверть — 21 час</b>			
1.	Легкая атлетика	12	
2.	Волейбол	8	
3.	Тестирование	1	

**11 класс**

К Л С С	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.9	8.6	8.9	8.5	9.3	9.7
11	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
11	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
11	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
11	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
11	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
11	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62