

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«КОЛЛЕДЖ ПОЛИЦИИ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Кабанов И.Н.

«08»

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета (курса) Физическая культура
код и наименование учебного предмета (курса)

уровень образования

основное общее

(основное общее или среднее общее)

уровень освоения программы

базовый

(базовый или углубленный)

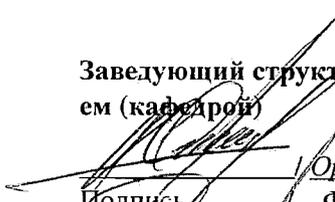
Москва 2022

Одобрена
кафедрой физического воспитания и спорта

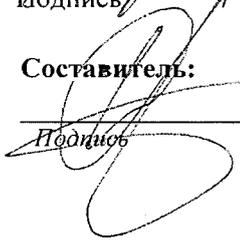
Разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования».

Протокол № 12 от «08» 06 2022 г.

Заведующий структурным подразделением (кафедрой)


Подпись / Орлов А.Р.
Ф.И.О.

Составитель:


Подпись / Носик Р.Ю.
фамилия, инициалы

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная база рабочей программы учебного курса

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования». Рабочая программа по физической культуре для 7 - 9 класса составлена с учетом авторской программы по физической культуре В. И. Ляха, образовательной программы и учебного плана ГБПОУ «Колледж полиции», а также с учетом программы воспитания ГБПОУ Колледж полиции.

1.2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

При создании рабочей программы по предмету «Физическая культура» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

1.3. Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и

организации активного отдыха. В рабочей программе по физической культуре для 7—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В основной школе кадетского класса ключевыми задачами являются:

1. Формирование в социально-педагогическом пространстве школы системы кадетского обучения как особой воспитательной структуры
2. Разработка концептуальной модели выпускника кадетского класса как гражданственно-ориентированной и социально-ответственной личности.
3. Создание эффективной системы патриотического воспитания в социальном пространстве общеобразовательного учреждения, обеспечивающей воспитание у учащихся любви к Родине, традициям, верности конституционному долгу, ответственности перед обществом за судьбу Отечества.
4. Оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании и социальной защите подростков, формировании у них навыков самостоятельной жизни, адаптации к современным реалиям жизни, трудолюбия, дисциплинированности, целеустремленности.

Практическая реализация воспитательного потенциала учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой воспитания основной образовательной программы основного общего образования предполагает следующее:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения;

- применение на занятии технологии совместного творческого воспитания; технологии индивидуального рефлексивного самовоспитания, технологии воспитания на основе системного подхода и др.;

- воспитание чувства ответственности перед вступлением во взрослую жизнь в качестве образованного, полезного обществу гражданина.

1.4. Количество часов на освоение учебного предмета «Физическая культура»

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе 7-9 классах составляет 306 часов (три часа в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 7 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с системой дополнительного образования детей.

1.5. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации учебного предмета.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь:

МЭШ;

щит баскетбольный игровой;

щит баскетбольный тренировочный;

стенка гимнастическая;

скамейки гимнастические;

канат для лазанья;

обручи гимнастические;

маты гимнастические;

перекладина навесная;

аптечка медицинская;

стол для настольного тенниса;

комплект для настольного тенниса;

мячи баскетбольные;

мячи волейбольные;

сетка волейбольная;

лыжи;

силовые тренажеры.

Учебно-методический комплекс учебного предмета

1. Выписка из Федерального среднего государственного стандарта основного общего образования.
2. Выписка из учебного плана.
3. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура».

4. Календарно-тематический план учебного предмета «Физическая культура».
5. Планы проведения занятий.
6. Фонд оценочных средств.
7. Сборник методических рекомендаций по проведению практических занятий.

1.6. Информационное обеспечение

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1.	Учебник «Физическая культура 5-9 класс»	М.Я. Виленский	М.: Просвещение, 2018
2.	Учебник «Физическая культура 7-9 классы»	В.И.Лях	М.: Просвещение, 2018
3.	Примерная основная образовательная программа основного общего образования.		ФУМО от 18 марта 2022

Интернет-ресурсы

№ п/п	Описание ресурса	Адрес
4.	Методическая лаборатория физической культуры 9 классе	http://www.ruslit.metodist.ru
5.	Образовательный портал «УЧЕБА»	http://www.ucheba.ru
6.	Образовательный портал «Российской образование»	http://www.edu.ru
7.	Интернет-Урок	https://interneturok.ru/
8.	Российская Электронная Школа	http://resh.edu.ru/
9.	Образовательный сайт Е.А. Захарьиной	https://saharina.ru/

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Краткая характеристика содержания предмета

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, основное содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Туризм», «Военизированная полоса препятствий» содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций и кадетских корпусов, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка, способствующая развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность, военную подготовку и всесторонне развитие воспитанников.

Исходя из интересов обучающихся, традиций региона или образовательной организации, модули «Туризм», «Военизированная полоса препятствий» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

2.2. Темы по классам, разделам, темам 7 КЛАСС

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

и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Основы здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Туризм». Способы передвижения по скальному рельефу. Техника лазания. Техника Страховки.

Модуль «Военизированная полоса препятствий». Общие обязанности военнослужащих. Огневая подготовка. Бросок учебной гранаты. Военизированная эстафета. Способы передвижения по скальному рельефу. Техника лазания. Техника Страховки.

8 КЛАСС

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега

способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

Модуль «Туризм». Снаряжение используемое при занятиях скалолазанием. Техническая подготовка скалолазов. Способы вязания узлов.

Модуль «Военизированная полоса препятствий». Ориентирование на местности и по схеме. Движение по территории по маршруту. Порядок пользования индивидуальными средствами защиты. Противогаз, респиратор. Пожары. Правила поведения при пожарах.

9 КЛАСС

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачива-

ющейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из этих видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лыжная подготовка». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Туризм». Снаряжение, используемое при занятиях скалолазанием. Техническая подготовка скалолазов. Способы вязания узлов.

Модуль «Военизированная полоса препятствий». Ориентирование на местности и по схеме. Движение по территории по маршруту. Порядок пользования индивидуальными средствами защиты. Противогаз, респиратор. Пожары. Правила поведения при пожарах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

3.1. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического

развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура»** являются:

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по

маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков травмы.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **предметными результатами изучения предмета «Физическая культура»** являются:

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

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

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в

разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Предметные результаты по классам.

7 класс.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая куль-

тура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

- выполнять повороты кувырком, маятником;

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

3.2. Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

Раздел (модуль) учебного предмета	Виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Раздел (модуль) учебного предмета	Виды деятельности обучающихся
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега и прыжков различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p>
<i>Модуль «Гимнастика»</i>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>
<i>Модуль «Лыжная подготовка»</i>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<i>Модуль «Туризм»</i>	<p>Осваивать универсальные умения при занятии скалолазанием.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике скалолазания.</p> <p>Проявлять выносливость при занятии скалолазанием.</p> <p>Применять навыки вязания узлов при занятии скалолазанием.</p>
<i>Модуль «Военизированная полоса препятствий».</i>	<p>Осваивать умения ориентирования на местности и по схеме.</p> <p>Проявлять выносливость при пользовании индивидуальными средствами защиты.</p>

Раздел (модуль) учебного предмета	Виды деятельности обучающихся
	Применять навыки движения по территории по маршруту.

3.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 — 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Система оценивания

В процессе обучения осуществляется индивидуальный учет результатов освоения учебного материала и выполнения нормативов.

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4.7	5.1	5.3	5.0	5,4	5,6
Бег 2000 м	8.10	9.40	10.00	12.10	11.40	10.00
прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	215	190	170	180	160	150
подтягивания из виса на высокой перекладине или	12	8	6	-	-	-
подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см или	24	17	13	18	12	10
сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	36	24	20	15	10	8

наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола -см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Челночный бег 3*10м (с);	7.2	7.8	8.1	8.0	8.8	9.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);	49	39	35	43	34	31
Метание мяча 150г (м).	40	34	30	27	21	19

Особенности оценивания обучающихся при освобождении их от занятий по физическим противопоказаниям.

Во время урока физкультуры освобожденный учащийся (после представления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача)), находится вместе с классом в месте проведения урока и выполняет задания учителя, не связанные с выполнением заданий, выполняемых другими учащимися.

Возможный перечень заданий:

изучение теоретических положений по физической культуре;
изучение материала по учебнику;
решение тестов и др.

Задания, выдаваемые учащимся, должны соответствовать рабочей программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание проводится в конце урока по выполнению выданных заданий. Оценочные показатели доводятся учителем перед выполнением заданий.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то он выполняет задание, выданное ему с использованием электронного дневника.

Оценивание проводится по представлению исполненных заданий.

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Итого
		7 класс	
Раздел 1. Знания о физической культуре			4
1.	История физической культуры	1	
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	
3.	Физическая культура человека	1	
4.	Основы здорового образа жизни	1	
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Модуль I. Легкая атлетика			47
1	Беговые упражнения	12	
2	Прыжковые упражнения	10	
3	Метание мяча	11	
4	Развитие выносливости	5	
5	Развитие скоростно-силовых способностей	4	
6	Развитие скоростных способностей	5	
Модуль II. Гимнастика			21
1	Организующие команды и приемы	3	
2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	3	
3	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	3	
4	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	3	
5	Развитие скоростно-силовых способностей	3	
6	Опорные прыжки	3	
7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	3	
Модуль III. Лыжная подготовка			9
1	Освоение техники лыжных ходов	7	
2	Развитие скоростно-силовых способностей	2	
Модуль IV. Туризм			12
1	Краткая характеристика вида спорта	1	
2	Снаряжение, используемое при занятиях скалолазанием.	2	
3	Морально-волевая и психологическая подготовка	5	
4	Техническая подготовка скалолазов	3	
5	Способы вязания узлов	1	
Модуль V. Военизированная полоса препятствий			9
1	Тактическая подготовка	4	
2	Военизированная эстафета	5	
Итого			102

8-9 классы

№ п/п	Тема	Количество часов		Итого
		8 класс	9 класс	
Раздел 1. Знания о физической культуре				4
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	1	2
2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	1	2
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность				200
Модуль I. Легкая атлетика				98
1	Беговые упражнения	10	12	22
2	Прыжковые упражнения	13	11	24
3	Метание мяча	7	8	15
4	Развитие выносливости	7	5	12
5	Развитие скоростно-силовых способностей	6	9	15
6	Развитие скоростных способностей	6	4	10
Модуль II. Гимнастика				42
1	Организуемые команды и приемы.	4	2	6
2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	3	3	6
3	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	4	4	8
4	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	4	5	9
5	Развитие скоростно-силовых способностей	3	4	7
6	Опорные прыжки	3	3	6
Модуль III. Лыжная подготовка				18
1	Освоение техники лыжных ходов	6	5	11
2	Развитие скоростно-силовых способностей	3	4	7
Модуль IV. Туризм				24
1	Краткая характеристика вида спорта	1	1	2
2	Снаряжение, используемое при занятиях скалолазанием.	3	2	5
3	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	3	5
4	Техническая подготовка скалолазов	4	3	7
5	Способы вязания узлов	2	3	5
Модуль V. Военизированная полоса препятствий				18
1	Тактическая подготовка	5	6	11
2	Военизированная эстафета	4	3	7
Итого		102	102	204