

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа п. Чикшино»

«Утверждаю»  
директор МОУ «ООШ п. Чикшино»  
И.В. Костик  
« 28 » \_\_\_\_\_ 20 19 г.



Рабочая учебная программа по предмету  
**«Физическая культура»**  
на уровне основного общего образования

Уровень основного общего образования  
Срок реализации программы: 5 лет

п. Чикшино  
2019 г.

## **Пояснительная записка.**

Настоящая Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Программа подготовлена институтом стратегических исследований в образовании РАО. Научные руководители — член-корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л. П. Кезина. Составитель — Е. С. Савинов), Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Стандарты второго поколения. Проект (М.: Просвещение), в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 21.12.2012, требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования (Стандарты второго поколения) /Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2011; Фундаментального ядра общего образования; Планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

**Тип образовательного учреждения** – общеобразовательное.

**Вид образовательного учреждения** – школа.

**Уровень основного общего образования.**

**Образовательная область** – «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Общие цели учебного предмета «Физическая культура» - 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 минут), в неё включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока

может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижения детьми учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объёма учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 минут. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.).

В основной школе данный вид урока проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки – с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирования развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определённой последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объёма и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам её регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (7-9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

### **Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном (образовательном) плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX класс.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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 ребёнком, оканчивающим основную школу.

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

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью детей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
  - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитии 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).

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, 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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и её 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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**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.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ВСЕГО 525 часов)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (15 часов)		
История физической культуры		
<p>Олимпийские игры древности</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр в древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы</p>	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, <b>раскрывать</b> содержание и правила соревнований.</p> <p><b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, <b>объяснять</b> смысл символики и ритуалов, Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, <b>характеризовать</b> историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p><b>Объяснять и доказывать</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p><b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в</p>

<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p>организации.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p>обществе, <b>раскрывать</b> целевое предназначение каждого из них.</p> <p><b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, <b>характеризовать</b> основы его организации и проведения.</p>
<p>Физическая культура (основные понятия)</p>		
<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</p>	<p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка – показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.</p> <p>Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления</p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики и нарушения осанки, <b>подбирать</b> и <b>выполнять</b> упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, <b>устанавливать</b> связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. <b>Регулировать</b> физическую нагрузку и <b>определять</b> степень утомления по внешним признакам.</p> <p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и <b>использовать</b> основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p>

<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Допинг. Концепция честного спорта.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>ошибок и способы их устранения.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p> <p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</p> <p>Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Прикладно ориентированная физическая подготовка – система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического совершенствования.</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, <b>характеризовать</b> его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p><b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, <b>раскрывать</b> содержание и направленность занятий.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия спортивной подготовки, <b>характеризовать</b> её отличия от физической и технической подготовки.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и <b>определять</b> их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение физической культуры в профилактике вредных привычек.</p> <p><b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, <b>раскрывать</b> её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>
<p>Физическая культура человека</p>		

<p>Режим дня, его основные содержания и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.</p>	<p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, <b>руководствоваться</b> правилами безопасности при их проведении.</p> <p><b>Характеризовать</b> качества личности и <b>обосновывать</b> возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, <b>осуществлять</b> их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (20 ч)</b></p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>		
<p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной</p>	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, <b>подбирать</b> одежду и обувь в</p>

<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>	<p>физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой площадки).</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.</p>	<p>соответствии с погодными условиями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их <b>устранить</b>.</p> <p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, <b>определять</b> последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p><b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, <b>отбирать</b> физические упражнения и <b>определять</b> их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, <b>использовать</b> их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за</p>	<p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, <b>сравнивать</b> их</p>

<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p>	<p>индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, <b>регистрировать (измерять)</b> её разными способами.</p> <p><b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и <b>соотносить</b> их с показателями физического развития, <b>определять</b> приросты этих показателей по учебным четвертям и <b>соотносить</b> их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p><b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Анализировать</b> технику движений и <b>предупреждать</b> появление ошибок в процессе её освоения.</p>
<p><b>Физическое совершенство (490 часов)</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>		
<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p>	<p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения с различной оздоровительной направленностью и <b>составлять</b> из них соответствующие комплексы, <b>подбирать</b> дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной</p>

<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).</p>	<p>направленностью, включая их в занятия физической культурой, <b>осуществлять</b> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>С учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, <b>осуществлять</b> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b></p>		
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b></p>		
<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p>	<p>Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках.</p>	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, чётко <b>выполнять</b> строевые приёмы.</p> <p><b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и <b>составлять</b> акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их <b>исправлять</b>.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь <b>анализировать</b> их технику выполнения, <b>выявлять</b> ошибки и активно <b>помогать</b> их</p>

<p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p>	<p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачётные комбинации.</p>	<p>исправлению.</p> <p>Самостоятельно <b>осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, <b>составлять</b> из них комбинации и <b>выполнять</b> их под музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p>
<p>Опорные прыжки</p>	<p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</p>	<p><b>Описывать</b> технику опорных прыжков и <b>осваивать</b> её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и <b>демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать</b> технику прыжков сверстников, <b>выявлять</b> типовые ошибки и активно <b>помогать</b> их исправлению.</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p>	<p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.</p>	<p><b>Описывать</b> технику упражнений на гимнастическом бревне и <b>составлять</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь <b>анализировать</b> их технику, <b>выявлять</b> ошибки и активно <b>помогать</b> в их исправлении.</p>



<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p>	<p>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) вперёд, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётная комбинация.</p>	<p><b>Описывать</b> технику упражнений на гимнастической перекладине и <b>составлять</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь <b>анализировать</b> их технику, <b>выявлять</b> ошибки и активно <b>помогать</b> в их исправлении.</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд и махом назад с опорой на жердь.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок в (правую левую) сторону; наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации.</p>	<p><b>Описывать</b> технику упражнений на гимнастических брусьях, <b>составлять</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь <b>анализировать</b> их технику, <b>выявлять</b> ошибки и активно <b>помогать</b> в их исправлении.</p>

<p>Беговые упражнения</p>	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> её самостоятельно, <b>выявлять</b> и <b>устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, <b>выбирать</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролировать</b> её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с</p>	<p>Описывать технику метания малого</p>

	<p>места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (с трёх шагов)</p>	<p>мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
<p>Передвижения на лыжах</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъём лесенкой; подъём ёлочкой; подъём полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p>Баскетбол. Игра по правилам.</p>	<p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками,</p>

<p>Волейбол. Игра по правилам.</p>	<p>мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.</p>	<p>осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов,</p>
------------------------------------	---	--

<p>Футбол. Игра по правилам.</p>	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.</p>	<p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правилами безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p>
<p><b>Прикладно ориентированная физическая деятельность</b></p>		
<p>Прикладно ориентированная</p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё; преодоление препятствий</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе</p>



**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
МОУ «ООШ п. Чикшино»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1	2	3	4
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.4	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы.	Д	
1.5.	Примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
1.6	Примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.7	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	К	
1.9	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.10	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям.

1	2	3	4
			Комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Ноутбук	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.2	Цифровая видео-фотокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.11	Коврик гимнастический	К	
5.12	Маты гимнастические	К	
5.13	Мяч набивной (1кг, 2 кг, 3кг, 5 кг)	Г	
5.14	Мяч малый (теннисный)	К	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Мяч малый (резиновый)	К	
5.17	Палка гимнастическая	К	
5.18	Обруч гимнастический	К	
5.19	Секундомер	Д	
5.20	Сетка для переноса малых мячей	Д	
5.21	Тренажёр для пресса	Д	



1	2	3	4
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.23	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.24	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Д	
5.25	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
5.26	Номера нагрудные	Г	
5.27	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Д	
5.28	Мячи баскетбольные	Г	
5.29	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.30	Баскетбольная форма (мужская, женская) игровая с номерами	Г	
5.31	Сетка волейбольная	Д	
5.32	Мячи волейбольные	Г	
5.33	Сетка для хранения и переноски волейбольных мячей	Д	
5.34	Волейбольная форма (мужская, женская) игровая с номерами	Г	
5.35	Табло перекидное	Д	
5.36	Ворота для мини-футбола	Д	
5.37	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.38	Мячи мини-футбольные		
5.39	Мячи футбольные		
5.40	Футбольная форма игровая с номерами	Г	
5.41	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.42	Велотренажёр	Д	
5.43	Беговая дорожка	Д	
5.44	Министеппер	Д	
5.45	Конусы	Д	
5.46	Стол для настольного тенниса	Д	
5.47	Набор для настольного тенниса	Д	
5.48	Ком-т лыж (палки, крепления, лыжи) пласт.	К	
5.49	Ботинки лыжные 35-39р	К	
5.50	Ботинки лыжные 40-45р	К	
5.51	Палки лыжные	К	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Зоны рекреации		
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя стол, стулья, книжные полки, шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
1	2	3	4

<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Игровое поле для мини-футбола	Д	
7.3	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.4	Гимнастический городок	Д	
7.5	Лыжная трасса	Д	

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

*Знания о физической культуре.*

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*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 принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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