



**Метапредметные образовательные результаты** - результаты, освоенные обучающимися при изучении учебных предметов (всех или нескольких), обобщенные (надпредметные) способы деятельности, используемые в образовательном процессе и повседневной жизни.

Место метапредметных результатов в обновлённых стандартах определяется их приоритетным влиянием на развитие личности, ее познавательную, коммуникативную и рефлексивную сферы.

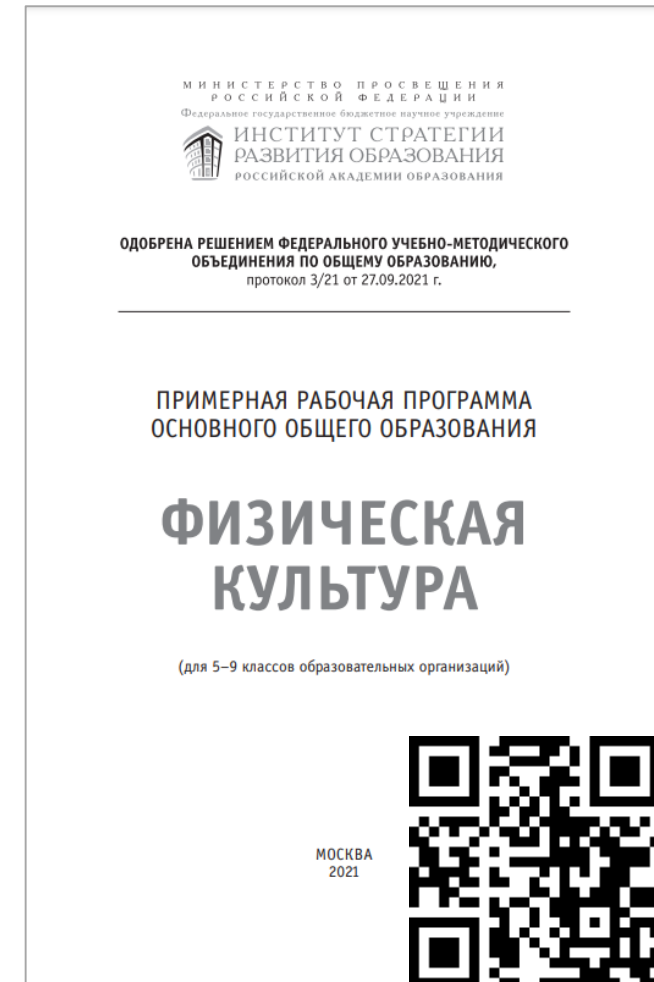
Намеченные в стандарте цели образования коррелируют с метапредметными достижениями обучающегося, то есть, во-первых, выходят за рамки узкопредметного знания и начинают играть самостоятельную роль в образовательном процессе. Во-вторых, УУД определяют особое влияние на развитие личности обучающегося: его компетенций, способностей, общей культуры и эрудиции

Предлагаемая **рабочая программа** по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций **конкретизирует требования ФГОС** основного общего образования в виде конкретного содержания учебного материала и методики его освоения учащимися от 5 до 9 класса.

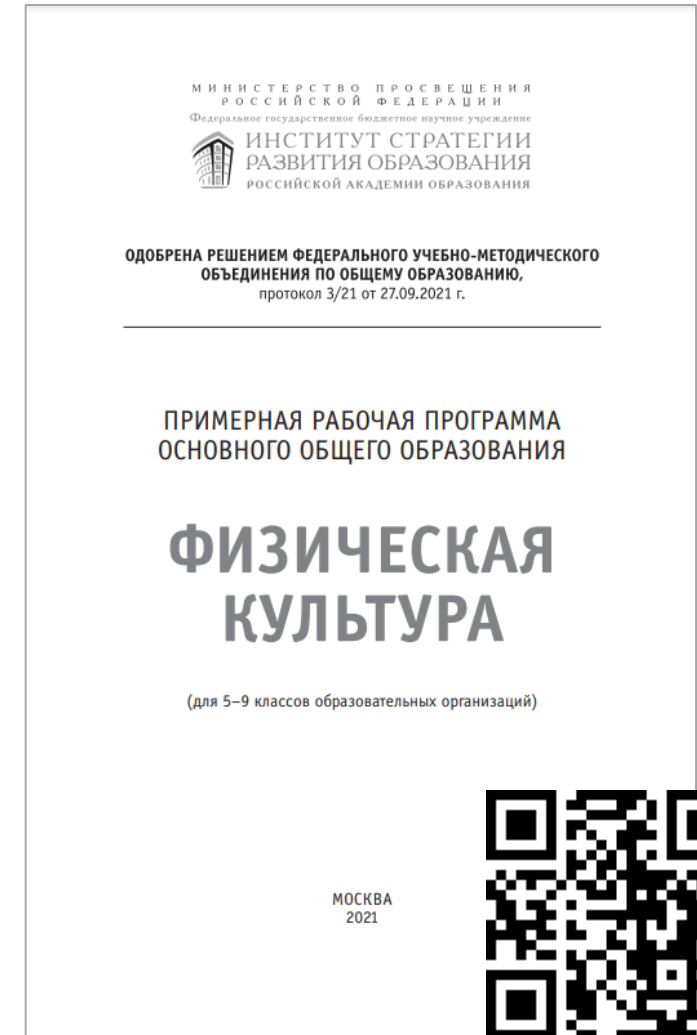
В ней **содержатся сведения о цели и задачах, стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся** средствами учебного предмета «Физическая культура».

**Материал, обязательный для освоения учащимися, распределен по классам, разделам и темам с указанием примерного количества учебных часов.**

Даны также рекомендации по последовательности изучения теоретического, инструктивно-методического и практического материала с учетом логики учебного процесса, возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся, межпредметных и внутри предметных связей.



- В рабочей программе учтены современные технологии и методики обучения, воспитания и развития учащихся, которые рекомендованы учеными, методистами и передовыми учителями для использования в учебно-воспитательном процессе.
- Планируемые результаты образования по физической культуре в основной школе обеспечиваются благодаря освоению содержания учебного предмета, который охватывает три базовых компонента деятельности: информационный (знания о физической культуре), операционный (способы физкультурной деятельности) и мотивационно-процессуальный (физическое совершенствование).
- Рабочая программа обеспечивает единство образовательного пространства на всей территории Российской Федерации и тем самым дает равную возможность получения качественного основного общего образования на государственном уровне. Это положение особенно актуально в случаях, когда учащийся вынужден переезжать с одной российской территории в другую, когда по каким либо причинам учебные занятия проводятся разными учителями и др.
- Содержание материала, представленного в данной рабочей программе, логично связано с программным материалом дошкольного и начального общего образования.



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

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы

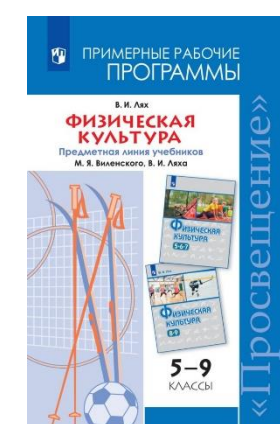
Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю.  
Физическая культура. Методические  
рекомендации. 5-7 классы: пособие для  
учителей общеобразоват. Учреждений

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие  
программы. Предметная линия учебников  
М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие  
для учителей общеобразоват. Организаций

Лях В. И. Физическая культура. Тестовый  
контроль. 5-9 классы



№ в ФПУ: 1.1.2.8.1.1.1 – 1.1.2.8.1.1.2



В разделе 1 «Основы знаний» добавлен новый материал, касающийся:

- 1) основных этапов развития олимпийского движения СССР и современной России;
- 2) Олимпийских игр современности как международного культурного явления;
- 3) положительного влияния занятий физической культурой и спортом на физическое состояние и разностороннее развитие личности.

Раздел 2 учебника «Двигательные умения и навыки» содержит новый параграф «Техническая подготовка», в котором представлена информация:

- 1) о понятии «техника физических упражнений»,
- 2) основные правила технической подготовки при самостоятельном обучении новым двигательным действиям;
- 3) о процедурах оценивания техники;
- 4) о соотношении понятий «техника», «двигательное умение» и «двигательный навык»;
- 5) о возможных ошибках при разучивании техники выполнения двигательных действий, причинах их вызывающих и возможных способах предупреждения ошибок при решении задач технической подготовки.

Добавлен материал о самоконтроле подготовленности ( тренируемости) и в целом состояния организма.

Приведена новая таблица о показателях индекса массы тела ( Кетле) у мальчиков и девочек 11-14 лет с избыточной массой тела и при ожирении в соотношении с учащимися с нормальными значениями.

В учебник включен **новый материал для освоения по гимнастике, акробатике, включая выполнение простейших акробатических пирамид в парах и тройках (девочки).**

Новым является также материал о **степ-аэробике** для девочек.

Изменения в содержании образования (обучения) относятся также к освоению ряда **новых элементов техники выполнения игровых приемов** (в баскетболе, футболе, волейболе), а также тактике их использования в процессе соревновательной деятельности. Для лучшего овладения в будущем военно-прикладными навыками (мальчики), в учебник включен **новый материал по овладению и совершенствованию техники метания малого мяча на точность в разнообразные мишени и по использованию беговых упражнений по пересеченной местности в процессе преодоления препятствий.**

### **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 эталоном, 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 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 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 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;
- 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, взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 полученной травмы.

Методический аппарат учебника включает в себя:

Раздел 1. Основы знаний

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Условные значки, которые имеются на страницах учебника: «Запомните», «После уроков», «Проверьте себя», «Это интересно», «Информационный поиск», «Вопросы», «Задания», «Советуем прочесть».

Тема урока: легкая атлетика, урок 1

Задачи:

Знакомство с техникой безопасности во время выполнения беговых упражнений на длинную дистанцию и при прыжках в длину с разбега ( стр. учебника 83, 85 );

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» ( с.84-86 и рис. 26, 27 ;

Обучение технике бега с равномерной скоростью на длинные дистанции ( с.82-83 учебника и рис. 22 );

Развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей ( с. 222, 219 учебника и рис. 22, 25, 26, 27, 29)

Место проведения: школьный стадион

Ресурсы и оборудование

Печатные: учебник по Физической культуре. 5-7 классы

Электронные: он-лайн ресурсы «Телешкола», модуль «Узнаем» ( 3 ресурса)

Технические:

Компьютер учителя, подключенный к сети Интернета, мультимедийный проектор, интерактивная доска

Спортивные:

Яма для прыжков, колышки или флажки, невысокие барьеры ( препятствия)

Страница учебника/методический аппарат ( с. 82, 84-86; рис. 22,26, 27)

## **Вопросы к параграфу:**

- 1) опишите технику прыжка в длину с разбега и назовите его отдельные фазы;
- 2) какие отличительные особенности техники бега с равномерной скоростью на длинные дистанции?;
- 3) какие физические качества (способности) нужны, чтобы успешно бегать на длинные дистанции, далеко и правильно прыгать с разбега в длину?

## **Вопросы для обсуждения:**

- 1) объясните правила техники безопасности во время беговых упражнений на длинные дистанции и при прыжках в длину с разбега;
- 2) от каких фаз зависит длина прыжка с разбега?;
- 3) почему при беге на длинные дистанции лучше перемещаться с равномерной скоростью?;
- 4) используя иллюстративный материал учебника, сравните технику вашего прыжка в длину с образцом;
- 5) попытайтесь объяснить значение координационных способностей при прыжке в длину с разбега

## **Упражнения, задания разных типов**

### **Экспериментальные задания:**

- 1) определите разницу своего прыжка в длину с места и с разбега;
- 2) определите разницу при прыжке в длину с короткого (3-5 м) и нормального ( 15-20 м) разбега

### **Исследовательские задания:**

- 1) попытайтесь найти связь между скоростью бега на короткой дистанции и длиной прыжка с места и с разбега?
- 2) сравните длину вашего прыжка с разбега с существующими стандартами для учащихся вашего возраста

### Этап урока «Проблематизация, актуализация, мотивация»

Страница/фрагмент учебника (с. 42-64)

**Познавательные УУД** : устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности

**Регулятивные УУД** : составлять и выполнять комплекс физических упражнений, входящих в утреннюю гимнастику, в содержание самостоятельных занятий, в физкультминутки и физкультпаузы

**Коммуникативные УУД** : воспроизводить названия разучиваемых комплексов упражнений утренней зарядки, упражнений для самостоятельных занятий, физкультминуток и физкультпауз; объяснять правила сна и умения отдыхать, рационального питания, время на выполнение домашних заданий, соблюдение правил личной гигиены, принципов закаливания

Примеры заданий:

- Как правильно спланированный режим дня влияет на показатели умственной и физической работоспособности?
- Объясни в чем польза утренней зарядки, разучи несколько комплексов упражнений и выполни их самостоятельно;
- Докажи пользу самостоятельных занятий физическими упражнениями, и какие из них можно применять в домашних условиях?;
- Почему во время приготовления домашних заданий следует выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз?;
- Назови основные правила сна, питания;
- Для чего нужно соблюдать правила личной гигиены и осуществлять закаливающие процедуры?
- На основании рекомендаций учебника ( с. 42-64), составь свой режим дня и обсуди его с учителем и родителями
- Заполни таблицу своих дневных мероприятий и время отводимое на каждое из них.

### Этап урока «Проблематизация, актуализация, мотивация»

Страница/фрагмент учебника ( с. 48-52; 70; с.205-230 раздел 3 )

**Познавательные УУД:** устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма

**Регулятивные УУД:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств в течение недели и месяца

**Коммуникативные УУД:** вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов; составлять планы самостоятельных занятий, направленных на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости на основе правил, рекомендованных в учебнике ( с. 205-230)

### Примеры заданий:

- 1) объясните понятие «физические качества» человека, дайте характеристику основных из них;
- 2) попытайтесь установить и доказать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями организма;
- 3) составьте планы самостоятельных занятий по развитию физических качеств на неделю и месяц и докажите их целесообразность;
- 4) назовите комплексы физических упражнений, которые можно применять при развитии силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- 5) измерьте уровень развития своих физических качеств (способностей), запишите эти показатели в свой дневник самоконтроля;
- 6) сопоставьте показатели своих физических качеств с данными возрастно-половых стандартов.

### Этап урока «Проблематизация, актуализация, мотивация»

Страница/фрагмент учебника ( с. 77-150; раздел 2 )

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

**Регулятивные УУД:** организовывать первую помощь при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, применять способы и приемы оказания помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы или ушиба

**Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, входящих в школьную программу; объяснять возможность возникновения травм и ушибов во время самостоятельного овладения техникой соответствующих упражнений и приемов



### **Примеры заданий:**

- 1) дайте понятие «техника физического упражнения»;
- 2) установите причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения ( относящегося к разным видам спорта школьной программы) и возможностью получения травм и ушибов;
- 3) проконтролируйте технику выполнения конкретного физического упражнения другим учащимся на основании ее сравнения с образцом, определите ошибки и предложите способы их устранения ( на основании обучения в парах);
- 4) расскажите об основных причинах появления ошибок при обучении технике физических упражнений и возможных последствиях для безопасности занятий;
- 5) какие возможные травмы и ушибы имеют место во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- 6) какие приемы оказания первой помощи при разных травмах и ушибах вы знаете и расскажите как их осуществлять ( с. 72-75 и рис. 19 учебника );
- 7) каким образом плохая техника выполнения того либо другого приема игры или физического упражнения может быть связана с возможностью получения травмы или ушиба

### Этап урока «Проблематизация, актуализация, мотивация»

Страница/фрагмент учебника ( с. 231- 235; рис. на с. 231 Параграф 33 «Туризм»)

**Познавательные УУД:** характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выявлять их предназначение в сохранении и укреплении здоровья

**Регулятивные УУД:** взаимодействовать друг с другом в условиях школьных походов, соблюдая технику безопасности и ориентируясь на указания учителя, вести себя терпимо по отношению к товарищам по совместному походу, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление

**Коммуникативные УУД:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о предназначении и протекании туристических походов в условиях школы среди детей среднего школьного возраста

#### Примеры заданий:

- 1) Что такое «туризм» и виды туризма, их предназначение;
- 2) как проводится пеший туризм в вашем возрасте?;
- 3) как нужно вести себя во время туристического похода;
- 4) составьте перечень содержания индивидуальной аптечки с учетом местных природных условий;
- 5) с помощью текста параграфа 33 учебника, сети Интернет и медицинской литературы заполните таблицу учебника на с. 234;
- 6) почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается;
- 7) почему каждый участник похода должен уметь оказать первую помощь пострадавшему у товарищу?

### Этап урока «Проблематизация, актуализация, мотивация»

**Познавательные УУД:** описывать и анализировать технику разучиваемых упражнений, а также тактические взаимодействия в игровых видах спорта ( баскетболе, волейболе и футболе); объяснять правила планирования и подбора упражнений для овладения техникой соответствующего игрового приема

**Регулятивные УУД:** разучивать и выполнять технические действия и приемы, тактические взаимодействия в игровых видах спорта

**Коммуникативные УУД:** взаимодействовать при совместном освоении технических и тактических действий в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников

#### Примеры заданий:

- 1) рассмотрите, обсудите и проанализируйте образец техники разучиваемого игрового приема, назовите фазы и элементы техники;
- 2) назовите подготовительные и подводящие упражнения по обучению техники определенного приема (в баскетболе, волейболе, футболе);
- 3) осуществите контроль за техникой выполнения игрового приема другими учащимися, попытайтесь выявить возможные ошибки и предложите способы их устранения;
- 4) назовите простейшие тактические взаимодействия игры в нападении и защите;
- 5) почему следует терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников?



**Группа компаний «Просвещение»**

Адрес: 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, подъезд 8, бизнес-центр «Новослободский»

Горячая линия: [vopros@prosv.ru](mailto:vopros@prosv.ru)