# Пояснения, отражающие специфику учебного предмета, курса в рамках работ по обновлению содержания учебного предмета «Физическая культура» (5-9 классы)

В соответствии с ФГОС ООО (2010 г) учебный предмет "Физическая культура" является обязательным для изучения каждым учеником в основной школе. Учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин, изучаемых в учреждениях общего образования, поскольку формирование здорового образа жизни, вовлечение детей и молодёжи в регулярные занятия физической культурой и спортом обеспечивают фундамент для безопасного развития здоровья нации и являются одним из приоритетных направлений образования подрастающего поколения.

Предмет «Физическая культура» сохраняется на протяжении всего срока обучения в общеобразовательной школе, поэтому необходимо соблюдение преемственности содержания предмета по отношению к другим ступеням обучения. В связи с этим в содержание занятий по физической культуре должны быть включены положения, учитывающие возрастные особенности развития детей этого возраста, позволяющие формировать всесторонне развитую личность учащихся и вовлекать их в регулярные занятия спортом.

Изучение физической культуры в 5-9 классах должно обеспечивать:

1. всестороннее развитие личности обучающихся посредством освоения современных представлений о значении физической культуры для укрепления и сохранения здоровья человека, для физического развития и совершенствования качеств личности;
2. формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни посредством обогащения двигательного опыта упражнениями из разных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем;
3. возможность регулирования физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма;
4. организацию планирования и проведения совместной и самостоятельной двигательной активности обучающихся по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений при проведении урочных форм занятий и на досуге;
5. возможность подбора адекватных комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, средств адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности учащихся;
6. воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, выполнению физических упражнений различной функциональной направленности: оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной;
7. возможность осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
8. использование средств личной гигиены, оздоровительных сил окружающей среды для укрепления здоровья;
9. расширение двигательного опыта овладения техническими действиями, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическая культура акцентирует внимание на возможностях физического, интеллектуального и эмоционального развития учащихся, обогащает двигательный опыт учащихся, который может использоваться в течение всей жизни. Поэтому предметные результаты освоения программы носят прикладной характер, позволяющий учащимся ознакомиться с системой физического воспитания, осваивать её основные компоненты: информационный, операциональный и мотивационный. Новый вектор в развитии предмета открывает возможности для ознакомления с содержанием новых видов спорта и новых оздоровительных систем, повышающих эффективность процессов оздоровления, обучения и воспитания человека.

**II.8.7. Разработка планируемых результатов освоения учебного предмета, курса, структурированные по уровням достижения в рамках работ по обновлению содержания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (8-9 классы)**

Результаты освоения учебного предмета могут быть оценены в ходе выполнения проверочных заданий, которые должны носить преимущественно ситуационный или прикладной характер. Они могут представлять собой описание неоднозначной ситуации с предложением по ее разрешению или модель опасных обстоятельств с поиском выхода из них на основе выбора «меньшего зла», с обязательной аргументацией избранного поведения. Проверка может осуществляться в ходе игры, конкурса, соревнования, фестиваля, олимпиады, конференции, практики с заранее прописанным сценарием. Основанием для подведения итога могут стать результаты работы в кружках, секциях, центрах, клубах, полевых лагерях, учреждениях дополнительного образования, в общественных движениях, добровольных обществах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направления** | **1 ступень****5 класс** | **2 ступень****6-7 классы** | **3 ступень****8-9 классы** |
| *Природные опасности* | - распознает источник и характер природных опасностей;- распознает опасности на воде, в лесу, в горах;- распознает опасности в непогоду, в различные времена года и сезоны;- умеет учитывать поведение диких животных;- знает элементарные правила поведения и выживания в природной среде;- владеет навыками поведения в коллективных однодневных туристических походах;- участвует в природоохранных и экологических акциях;- умеет останавливать кровотечение, действовать при ушибах, укусах насекомых, отравлениях;- участвует в спортивных соревнованиях на природе и конкурсах по естественной тематике | - оценивает степень опасности ситуаций, связанных с природными явлениями;- владеет правилами поведения и выживания в природной среде;- выбирает из предложенных случаев наиболее безопасный вариант поведения;- имеет навыки участия в коллективных многодневных туристических походах в разной природной среде;- участвует в природоохранных и экологических акциях;- может проанализировать организацию безопасности экскурсионных и туристических мероприятий на природе;- умеет накладывать повязки и шины, оказывать помощь при ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударах, утоплении, укусах змей, закрытых травмах, транспортировке пострадавших;- участвует в спортивных соревнованиях на природе и состязаниях по естественной тематике  | - отличает природные причины события от техногенных в единых смешанных явлениях;- оценивает позитивные и негативные последствия пребывания человека в природной среде;- предлагает наиболее безопасные формы поведения в природных чрезвычайных ситуациях;- оценивает просчеты в поведении и недостатки оборудования по итогам туристического похода;- участвует в туристических походах различной степени сложности (пешеходных, лыжных, водных, велосипедных и др.);- знает и умеет подавать сигналы бедствия;- участвует в природоохранных и экологических акциях;- умеет комплектовать аптечку, оказывать первую помощь в природной среде из подсобных средств, определять признаки травмы головы и позвоночника, клинической смерти;- участвует в спортивных соревнованиях на природе и состязаниях по естественной тематике |
| *Техногенные опасности* | - распознает признаки угрозы пожара и знает правила поведения в этом случае;- распознает признаки утечки газа и знает правила поведения в этом случае;- умеет пользоваться подручными средствами пожаротушения;- знает сигналы тревоги при техногенных угрозах, умеет их подавать;- знает правила поведения при обнаружении человека, пораженного током;- участвует в оформлении тематических стендов, стенных газет, информационных листков;- участвует в конкурсах творческих работ по техногенной тематике;- участвует в соревнованиях «Юный пожарный» (в т.ч. в качестве зрителя) | - выбирает из предложенных приемов имеющие отношение к конкретным техногенным опасностям;- определяет потенциально опасные техногенные объекты в районе проживания и учебы;- обладает навыками обращения со средствами бытовой химии, газовыми и электроприборами, лекарствами, пищевыми отходами;- умеет пользоваться гражданскими и детскими противогазами;- знает расположения специальных убежищ и правил поведения в них;- владеет правилами поведения при обнаружении людей, пострадавших от техногенных причин;- участвует в конкурсах творческих работ по техногенной тематике;- участвует в соревнованиях по оказанию первой помощи при взрывах и обрушениях  | - владеет навыками работы с ядовитыми, взрыво- и огнеопасными материалами;- владеет навыками обеспечения личной безопасности в условиях техногенных угроз;- умеет оказать первую помощь при отравлении удобрениями и другими химикатами, при массовых поражениях, при ожогах кислотой и щелочью;- посещает мероприятия (с постепенным участием) учебно-методического центра РОССОЮЗСПАСА;- участвует в конкурсах творческих работ по техногенной проблематике;- участвует в соревнованиях «Юный спасатель» (в т.ч. в качестве зрителя);- участвует во Всероссийской олимпиаде по безопасности жизнедеятельности |
| *Социальные опасности* | - усвоил требования личной безопасности при общении с чужими людьми;- распознает опасности на дороге и в общественном транспорте;- знает правила поведения в автомобиле, самолете, на поезде и корабле;- владеет правила поведения в общественных местах;- владеет правилами поведения в жилых помещениях;- соблюдает правила дорожного движения как пассажир и как пешеход;- владеет навыками общения с домашними животными;- способен выбирать линию поведения в нестандартной бытовой ситуации (потеря ключа, поломка замка и т.п.);- участвует в соревнованиях и викторинах по правилам дорожного движения;- активно участвует в экскурсионно-познавательных мероприятиях | - знает районы повышенной опасности (в том числе криминальной) в месте своего проживания;- соблюдает правила безопасного поведения (юридические, климатические, культурные) в условиях внутреннего и международного туризма;- умеет связаться со службами безопасности в соответствие с их предназначением;- соблюдает правила пешехода и пассажира;- соблюдает правила поведения в местах активного отдыха;- умеет действовать по сигналу оповещения «Внимание всем!»;- умеет соблюдать технику безопасности в быту;- способен продемонстрировать элементарные приемы первой помощи;- может объяснить, как хранить продукты питания;- соблюдает правила этикета в общении с другими людьми;- может продемонстрировать знания об устройстве защитных сооружений различного типа;- участвует в соревнованиях и викторинах по правилам дорожного движения и поведения на транспорте;- участвует в работе творческих кружков и секций;участвует в соревнованиях, проводимых движением «Школа безопасности» | - способен оценивать возможные негативные последствия поведения в местах отдых и проведения досуговых мероприятий;- умеет выстроить последовательность поведения при авариях на общественном транспорте;- способен учитывать вопросы безопасности, находясь за границей на отдыхе или учебе;- способен учитывать вопросы безопасности, оказавшись за границей в сложной (кризисной) ситуации;- способен выявлять и избегать угроз этического и эстетического характера;- знает свои гражданские права и обязанности, меру правовой ответственности;- готов к адекватной реакции в условиях конфликтов межэтнического и межрелигиозного характера;- способен проанализировать кризисную ситуацию и связаться с соответствующей государственной структурой;- помогает в проведении мероприятий по безопасности жизнедеятельности для младших классов;- посещает творческие вечера, участвует в реставрации и восстановлении памятников;- принимает участие в работе творческих кружков и секций;- участвует в работе детско-юношеских военно-патриотических клубов |
| *Здоровый образ жизни* | - имеет представление о культуре питания;- понимает необходимость занятий физической культурой;- соблюдает правила гигиены и санитарии;- имеет представление о вредных привычках и зависимостях;- способен ограничивать себя в работе за компьютером;- следит за своей осанкой и внешним видом;- выполняет оздоровительные и гигиенические мероприятия;- участвует в оздоровительных и спортивных мероприятиях | - соблюдает правила здорового питания;- соблюдает правила этикета во время питания;- активно занимается физической культурой и спортом;- способен рационально распределять время между учебой, трудом и отдыхом;- соблюдает правила гигиены и санитарии;- умеет не допускать переутомления, перенапряжения, психических издержек;- владеет методикой закаливания, в том числе используя факторы окружающей среды | - соблюдает правила техники безопасности при занятиях спортом и физической культурой;- умеет оценить гигиеническое состояние одежды, обуви, жилища, рабочего помещения;- владеет методикой закаливания, в том числе используя факторы окружающей среды;- может обосновать пагубность социальных заболеваний и зависимостей;- умеет оказывать первую помощь при опасных неинфекционных болезнях;- участвует в спортивных и физкультурных мероприятиях |