# 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 |