

ПРИНЯТО
Протокол заседания педагогического
совета
№01-ПП от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ руководителя ОУ
№ 61-ОП от 31.08.2021г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Андогская средняя школа имени Героя Советского Союза А.А. Карташова» Кадуйский район, Вологодская область

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по Физической культуре

Уровень обучения (5-9 класс) - основное общее

Количество часов - 510
Уровень - базовый

Учитель - Аверина А.А

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» в 5 – 9 классах разработана на основе:

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) приказа Министерства образования РФ от 05.03. 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями). (Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164 Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).
2. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).
5. Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
6. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2016г.

Цель курса физической культуры: 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 и способствует решению **следующих задач** изучения на второй ступени образования:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно базисному плану образовательного учреждения РФ, всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется не менее 510 ч, из них в 5-9 классах – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Программный материал имеет две части – инвариативную (базовую часть) и вариативную для 5-9 класса:

- на инвариативную часть отводится - 75 часов;
- на вариативную часть отводится - 27 часов.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- Историю физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

- История зарождения олимпийского движения в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- Возрастные основы развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- Психофункциональные особенности собственного организма;

- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условия соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта совершенствования физических кондиций;

- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ВЫПОЛНЯТЬ:

5 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30м(секунды)	5.3	6.1	6.4	5.5	6.3	7.2
2. Челночный бег 3x10м	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1

3.Бег 60м (секунды)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
4.Бег 2000м	13.2	14.2	15.2	14.2	15.2	16.2
5.Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
6.Прыжки в высоту с разбега	110см	100см	85см.	105см	90см.	80см.
7.Прыжок со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
8.Подтягивание на высокой перекладине. На низкой из виса лежа	8	6	4	15	10	6
9. Отжимания	25	20	10	16	10	5
10.Метание мяча 150гр.	34м	27м	20м	21м	17м	14м
11.Гибкость см.	10	6-8	2	15	8-10	4
12. Поднимание туловища за 30с.	25	20	16	22	19	15
13.Кросс-1500м (мин. Сек.)	7.4	8.30	9.00	8.10	9.50	10.00

6 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м(секунды)	4.9	5.8	6.0	5.5	6.3	7.2
2. Челночный бег 3x10м	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
3.Бег 60м (секунды)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
4.Бег 2000м	13.0	14.0	15.0	14.0	15.0	16.0
5.Прыжок в длину с места	180	170	145	155	145	125
6.Прыжки в высоту с разбега	110см	105см	95см.	105см	95см.	85см.
7.Прыжок со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
8.Подтягивание на высокой перекладине. На низкой из виса лежа	7	5	4	17	14	9
9. Отжимания	27	23	13	13	7	5
10.Метание мяча 150гр.	28м	25м	22м	23м	18м	15м
11.Гибкость см.	10	6-8	2	16	9-10	5
12. Поднимание туловища за 30с.	27	22	17	24	21	17

13.Кросс-1500м (мин. Сек.)	8.00	8.30	8.20	8.20	8.50	9.50
----------------------------	------	------	------	------	------	------

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м(секунды)	4.8	5.4	6.0	5.0	6.8	6.2
2. Челночный бег 6х10м	16.0	17.0	18.0	17.0	18.00	19.0
3.Бег 60м (секунды)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
4.Бег 2000м	12.0	13.0	14.0	13.0	14.0	15.0
5.Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
6.Прыжки в высоту с разбега	110см	105см	100см.	105см	95см.	90см.
7.Прыжок со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
8.Подтягивание на высокой перекладине. На низкой из виса лежа	10	8	6	18	12	8
9. Отжимания	30	25	15	16	10	7
10.Метание мяча 150гр.	30м	28м	26м	28м	26м	20м
11.Гибкость см.	9	7	2	18	12	6
12. Поднимание туловища за 30с.	24	19	16	21	18	15
13.Кросс-1500м (мин. Сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м(секунды)	4.6	5.2	5.7	5.0	5.7	6.2
2. Челночный бег 6х10м	16.0	17.0	18.0	17.0	18.00	19.0
3.Бег 60м (секунды)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11.0
4.Бег 2000м, 3000м мальчики	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30
5.Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
6.Прыжки в высоту с разбега	115см	110см	105см.	105см	100см.	95см.
7.Прыжок со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
8.Подтягивание на высокой перекладине. На низкой из виса	11	9	7			

<i>лежа</i>				18	13	8
<i>9. Отжимания</i>	34	25	12	20	17	10
<i>10. Метание мяча 150гр.</i>	34м	31м	28м	30м	27м	25м
<i>11. Гибкость см.</i>	11	9	3	20	14	7
<i>12. Поднимание туловища за 30с.</i>	25	22	20	23	19	16
<i>13. Кросс-1500м (мин. Сек.)</i>	6.40	7.30	9.00	7.20	8.50	10.00

9 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<i>1. Бег 30м(секунды)</i>	4.5	5.1	6.0	4.9	5.8	7.0
<i>2. Челночный бег 6х10м</i>	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
<i>3. Бег 60м (секунды)</i>	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11.2
<i>4. Бег 2000м, 3000м мальчики</i>	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30
<i>5. Прыжок в длину с места</i>	210	190	170	190	170	160
<i>6. Прыжки в высоту с разбега</i>	120см	115см	110см.	110см	105см.	100см
<i>7. Прыжок со скакалкой за 30с.</i>	60	50	40	65	55	45
<i>8. Подтягивание на высокой перекладине. На низкой из вися лежа</i>	12	10	8	21	14	8
<i>9. Отжимания</i>	36	25	18	22	18	16
<i>10. Метание мяча 150гр.</i>	40м	35м	31м	35м	26м	20м
<i>11. Гибкость см.</i>	12	10	4	20	14	7
<i>12. Поднимание туловища за 30с.</i>	26	21	18	23	20	17
<i>13. Кросс-1500м (мин. Сек.)</i>	6.40	7.30	9.00	7.20	8.50	10.00

Выпускник научится:

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» 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, 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 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 развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам вовремя игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовки.

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета, курса.

1. Знания о физической культуре: (в процессе урока)
2. История физической культуры. Олимпийские игры древности.
3. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
4. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. История зарождения олимпийского движения в России (СССР).
6. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
7. История зарождения олимпийского движения в России.
8. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
9. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
10. Физическая культура в современном обществе.
11. Организация и проведение пеших туристских походов.
12. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические-требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
13. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка.

Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивно – оздоровительная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Допинг. Концепция честного спорта.

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. (Двигательные умения и навыки)

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Подготовка к занятиям физической культурой.
3. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).
4. Планирование занятий физической культурой.
5. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
6. Организация досуга средствами физической культуры.
7. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самообладание и самоконтроль.
8. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
9. 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:

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Гимнастика с основами акробатикой.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Лыжная подготовка.

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе до 20 мин.

Бег на 2000 м.

Спортивные игры.

1. Баскетбол.
2. Волейбол.
3. Футбол.
4. Дальнейшее обучение технике движений.
5. Совершенствование тактики освоение тактики игровых действий. Правила самоконтроля.
6. Игра по правилам.
7. Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.
8. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
9. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
10. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Классы / Количество часов					Реализация воспитательного потенциала урока
		5	6	7	8	9	
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока					Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимся, способствующих позитивному восприятию их внимания к обсуждаемой на уроке информации.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока					Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения.
3	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре						Инициирование и поддержка деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных работ, что даст обучающимся возможность приобрести

							<p>навык самостоятельного решения поставленной цели; навык генерирования и оформления собственных идей; навык уважительного отношения к чужим идеям, оформление работ, навык публичного выступления перед классом.</p>
4	Оценка эффективности занятий по физической культуре						<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке тем, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработке своего отношения к ней отношения.</p>
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока					<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
6	Легкая атлетика	29	29	29	29	29	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
7	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14	<p>Организация шефства мотивированных обучающихся над их неуспевающими</p>

							одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
8	Лыжная подготовка	25	25	25	25	25	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
9	Спортивные и подвижные игры	34	34	34	34	34	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения. Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.