

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №117»**

Утверждено
приказом директора школы
№01-08/94 от 29.08.2016 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5-9 класс
основное общее образование**

Составители:
Морозова С. В.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Ефимов А.Г.,
учитель физической культуры;
Хисматуллин Р.К.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5- 9 классов является структурной частью Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 117», составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 23.07.2013)
2. Федеральный закон об образовании от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 6 февраля 2015 г. Регистрационный № 35915 (с 21.02.2015 года).
5. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253
6. О федеральном перечне учебников / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548

7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ.
8. В соответствии с письмом Минобрнауки России от 27.11.2015г. № 08-2228 Министерство образования и науки Челябинской области для использования в работе направляет методические материалы по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях.
9. Указ Президента Российской Федерации № 2-27639 от 24.03.2014г. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Постановление правительства РФ от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»
10. В соответствии с поручением Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 09.03.2016г. № 09-416 Министерство образования и науки Челябинской области направляет методические рекомендации по проведению в общеобразовательных организациях 7 апреля 2016 года Всероссийской акции «Мы готовы к ГТО», посвященной Всемирному дню здоровья.
12. О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839.
13. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области «Об особенностях преподавания учебных предметов в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2017-2018 учебном году».
14. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2020
15. Закон Челябинской области от 29.08.2013 г. № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014 г.) «Об образовании в Челябинской области» (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.
16. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Цель 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.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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 приёмами 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 деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Согласно Базисному учебному плану рабочая программа рассчитана на **525** ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю с 5 по 9 классы ежегодно), (35 учебных недель, 105 часа ежегодно).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Согласно учебному плану МБОУ СОШ №117 в 5-8 классах – 35 учебных недель, в 9 классе – 34 учебные недели.

Класс	Количество часов по федеральному базисному учебному плану	Количество часов по учебному плану МБОУ СОШ « № 117»
5	105 ч.	105 ч.
6	105 ч.	105 ч.
7	105 ч.	105 ч.
8	105 ч.	105 ч.
9	105 ч.	102 ч.
всего	525 ч.	522 ч.

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

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы	Учащийся получит возможность для формирования
5-6 классы	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; ▪ ответственное отношение к учению на уровне мотивации к предмету «Физическая культура»; ▪ знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; ▪ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; ▪ осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; ▪ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; ▪ социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; ▪ возможности участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
7-8 классы	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; ▪ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; ▪ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; ▪ умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе доброжелательного и уважительного отношения к окружающим; ▪ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>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;</i> ▪ <i>коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</i> ▪ <i>ценности здорового и безопасного образа жизни;</i> ▪ <i>правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</i> ▪ <i>понимания значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</i>
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ понятие ценности здорового и безопасного образа жизни; ▪ правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; ▪ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</i> ▪ <i>готовности к самообразованию и самовоспитанию;</i> ▪ <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</i> ▪ <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i> ▪ <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на</i>

<p>безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; • умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; • навык выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях – выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению; • готовность к самообразованию и самовоспитанию; • адекватная позитивная самооценка и Я-концепция. 	<p><i>их мотивы и чувства;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i> • <i>эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i>
---	---

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

<p align="center">Учащийся научится</p>	<p align="center">Учащийся получит возможность научиться</p>
--	---

5-6 классы

- рационально планировать учебную деятельность;
- уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- осваивать новые знания и умения, качественно повышающие результативность выполнения заданий;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности;
- использовать в своей деятельности приборы: линейку, секундомер, спортивные снаряды, оборудование.

- *планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность;*
- *определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;*
- *определять план выполнения заданий на уроках, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя и самостоятельно;*
- *следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.*

7-8 класс

- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность;
- определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- определять план выполнения заданий на уроках, во внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя и самостоятельно;
- следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.

- *самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;*
- *самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;*
- *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;*

	<ul style="list-style-type: none"> оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 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; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. 	<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; закреплять 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; владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
Познавательные УУД	
Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
5-6 классы	
<ul style="list-style-type: none"> отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы; находить нужную информацию в учебнике; 	<ul style="list-style-type: none"> находить необходимую информацию в учебнике, в словарях и других источниках; наблюдать и делать самостоятельно выводы;

<ul style="list-style-type: none"> ▪ сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; ▪ находить закономерности, самостоятельно продолжать их по установленному правилу; ▪ подробно пересказывать прочитанное или прослушанное, составлять план. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>понимать культуру движений человека, постигать значение овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.</i>
7-8 классы	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ подробно пересказывать прочитанное или прослушанное, составлять план; ▪ находить необходимую информацию в учебнике, в словарях и других источниках; ▪ наблюдать и делать самостоятельно выводы; ▪ понимать культуру движений человека, постигать значение овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>понимать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;</i> ▪ <i>владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок;</i> ▪ <i>представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ;</i> ▪ <i>воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия.</i>
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ понимать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия; ▪ владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</i> ▪ <i>владеть сведениями о роли и значении физической</i>

<ul style="list-style-type: none"> · представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ; · воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия. 	<p><i>культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.</i>
Коммуникативные УУД	
Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
5-6 классы	
<ul style="list-style-type: none"> · участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; · соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; · слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; · критично относиться к своему мнению; · понимать точку зрения другого. 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</i> · <i>формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдая правила речевого этикета;</i> · <i>участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;</i> · <i>оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</i>
7-8 классы	
<ul style="list-style-type: none"> · организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; · формулировать, аргументировать и отстаивать своё 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;</i>

<p>мнение, соблюдая правила речевого этикета;</p> <ul style="list-style-type: none"> · участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; · оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);</i> · <i>работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</i>
---	--

9 класс

<ul style="list-style-type: none"> · осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; · выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); · работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;</i> · <i>владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</i> · <i>владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;</i> · <i>проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности.</i>
---	---

Предметные результаты

Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
5 класс	
<ul style="list-style-type: none"> · понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных</i>

<p>включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека; ▪ 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; ▪ взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; ▪ проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. 	<p><i>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;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</i> ▪ <i>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.</i>
6 класс	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; ▪ организовывать самостоятельные систематические 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>оказывать первую помощь при лёгких травмах;</i> ▪ <i>совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</i> ▪ <i>организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</i>

<p>занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</i>
7 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • оказывать первую помощь при лёгких травмах; • совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; • преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; • отбирать физические упражнения, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>организации и мониторингу физического развития и физической подготовленности;</i> • <i>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;</i> • <i>определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.</i>
8 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</i> • <i>основам технических действий, приёмам и</i>

<ul style="list-style-type: none"> определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. 	<p><i>физическим упражнениям из базовых видов спорта, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.</i>
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); овладевать основам технических действий, приёмам и физическим упражнениям из базовых видов спорта, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от 	<ul style="list-style-type: none"> <i>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 подготовленности;</i> <i>вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;</i> <i>осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;</i> <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>

<p>индивидуальных особенностей физического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить. 	
---	--

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> • <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>

<p>недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
--	--

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, обеспечивать их оздоровительную направленность.

<p>физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	
---	--

Физическое совершенствование

Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i> • <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | |
|--|--|

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Показатели здоровья

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Правильный режим дня

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Олимпийское движение в советской и современной России

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Осанка человека

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Показатели физического развития человека

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов, занятие физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки.

Физическая культура в современном обществе.

Виды спорта зимних олимпийских игр.

Летние олимпийские виды спорта.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

Виды спорта, изучаемые в школе. Физическая культура в современном обществе.

Допинг и честная конкуренция в спорте.

Вредные привычки.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физическая культура и качества личности. Отношение между людьми противоположного пола.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

6 класс

Определение собственного типа телосложения, собственной физической подготовленности.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Развитие двигательных качеств.

7 класс

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий физическим упражнениями. Выбор упражнений для развития двигательных качеств.

Выбор одежды и обуви для занятий.

Досуг и физическая культура.

8 класс

Режим питания. Закаливание организма.

Домашнее задание и отдых в режиме дня.

Показатель развития организма.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

9 класс

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств.

Ведение дневника самонаблюдений. Выполнение и устранение технических ошибок.

Упражнения для развития физических качеств.

Раздел 3. Физическое совершенствование

5-9 классы

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки):

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме поворотного-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тематическое планирование

Раздел, тема	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
Раздел 3. Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	21	21	21	21	18
Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18
Лёгкая атлетика	18	18	18	18	18
Лыжная подготовка	9	9	9	9	9
Спортивные игры:	43	43	43	43	43
Баскетбол	24	24	24	24	24
Волейбол	15	15	15	15	15
Всего	105	105	105	105	102

Оценочные материалы

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8

			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из вися лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16