

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 42 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
по направлению «Физическая
культура.Искусство»
Протокол №1 от «29» 08 2018г.
Председатель МО учителей по
направлению «Физическая культура.
Искусство» Лук /Лукьянова О.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
Н.С. Мельникова
« 29 » августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №42 г.о. Самара
Ю.Л. Генгут /Ю.Л. Генгут
Приказ №299-от «30» августа 2018 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Классы: 5-9

Самара

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура» 5-9 класс, М.: Просвещение, 2014;
- ООП ООО МБОУ Школа № 42 г.о. Самара.

Ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Учебник для учащихся 5-7 классов под редакцией М.Я. Виленского . Москва «Просвещение», 2015 г.

Учебник для учащихся 8-9 классов под редакцией В.И. Ляха . Москва «Просвещение», 2016 г.

I. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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.

Образовательный процесс по физической культуре 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 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

На реализацию программы по физической культуре отводится 510 часов за 5 лет обучения, по 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Изменения, внесенные в авторскую программу

| Наименование разделов | Количество часов, предусмотренных в авторской программе | Количество часов, предусмотренных в рабочей программе |
|---|---|--|
| раздел Физическое совершенствование подраздел «Льжные гонки» , «Плавание» | 5-9 кл – по 9 ч. 5-9 кл – по 9 ч. | раздел Физическое совершенствование подраздел «Кроссовая подготовка» 5-9 кл – по 18 ч. |

II. Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы 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:

- красивая (правильная) осанка, умение длительно её сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
 - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
 - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

| Класс | Наименование раздела | Ученик научится | Ученик получит возможность научиться |
|---------|----------------------|---|--|
| 5 класс | Легкая атлетика | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность | организовывать соревнования в прыжках, беге и метании. составлять и проводить вариативные упражнения в ходьбе и беге; применять вариативные упражнения для развития физических качеств |
| | Кроссовая подготовка | выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 12 мин, кросс 1 км по слабопересеченной местности; выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных | выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности. Применять разученные упражнения для развития |

| | сокращений. | выносливости |
|-------------------------------------|--|---|
| Гимнастика | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазанья по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине | объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; составлять акробатические и гимнастические комбинации из 8 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. |
| Спортивные игры. Волейбол | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в волейбол; называть виды приемов и подачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; | организовывать игры в волейбол со сверстниками и участвовать в этих играх |
| Баскетбол | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в баскетбол; называть виды приемов и передачи мяча, способы ведения и бросков мяча; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; | организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в этих играх |
| Основы знаний о физической культуре | Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире. Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела. Определять понятие «физическая подготовка» . Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; | оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с |

| | | | |
|--------------------|---------------------------|--|--|
| | | включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий | помощью педагога |
| 6 класс | Легкая атлетика | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой | организовывать соревнования в прыжках, беге и метании. составлять и проводить вариативные упражнения в ходьбе и беге; применять вариативные упражнения для развития физических качеств |
| | Кроссовая подготовка | выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 12 мин, кросс 1 км по слабопересеченной местности; выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. | выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности. Применять разученные упражнения для развития выносливости |
| | Гимнастика | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастический козёл; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне | объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; составлять акробатические и гимнастические комбинации из 8 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. |
| | Спортивные игры. Волейбол | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; | развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств |

| | | | |
|---------|-------------------------------------|--|--|
| | | использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; | |
| | Баскетбол | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в баскетбол; называть виды приемов и передачи мяча, способы ведения и бросков мяча; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; | организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в этих играх |
| | Основы знаний о физической культуре | <p>Раскрывать цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр;</p> <p>описывать главные ритуалы Олимпийских игр</p> <p>Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня;</p> <p>самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня</p> <p>Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания.</p> | <p>обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам.</p> <p>Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами</p> <p>Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств</p> |
| 7 класс | Легкая атлетика | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений по лёгкой атлетике; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и | организовывать соревнования в прыжках, беге и метании. составлять и проводить вариативные упражнения в |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| | прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность | ходьбе и беге; применять вариативные упражнения для развития физических качеств |
| Кроссовая подготовка | выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 15 мин, кросс 1 км по слабопересеченной местности; выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. | выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности. Применять разученные упражнения для развития выносливости |
| Гимнастика | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазанья по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения и простые комбинации | объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; составлять акробатические и гимнастические комбинации из 8 - 10 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. |
| Спортивные игры. Волейбол | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; | развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств |
| Баскетбол | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; | организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха |
| Основы знаний о физической культуре | Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.; устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения; | Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость |

| | | | |
|------------|-----------------|--|---|
| | | <p>характеризовать значение Олимпийского комитета России; описывать Олимпийские игры на территории нашей страны; характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта</p> <p>Раскрывать понятие «физическое развитие»;</p> <p>определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; называть основные показатели физического развития человека</p> <p>Определять понятие «осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека;</p> <p>характеризовать значение правильной осанки;</p> <p>объяснять причины возникновения неправильной осанки;</p> <p>называть правила хорошей осанки; составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки;</p> <p>выполнять упражнения для поддержания правильной осанки</p> <p>Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса;</p> <p>Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий;</p> <p>объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви</p> | <p>между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями</p> <p>составлять план индивидуальных занятий физической культурой</p> <p>Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки;</p> <p>определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени;</p> <p>подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе</p> |
| 8 класс | Легкая атлетика | <p>Соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность;</p> <p>включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой</p> | <p>организовывать соревнования в прыжках, беге и метании.</p> <p>составлять и проводить вариативные упражнения в ходьбе и беге;</p> <p>применять вариативные упражнения для развития физических качеств</p> |
| | Кроссовая | <p>выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 15 мин, кросс 2 км по слабопересеченной местности;</p> | <p>выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения</p> |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| подготовка | выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. | результат своей деятельности. Применять разученные упражнения для развития выносливости |
| Гимнастика | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазанья по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения и простые комбинации | объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; составлять акробатические и гимнастические комбинации из 8 - 10 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. |
| Спортивные игры. Волейбол | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; | организовывать и проводить волейбольные матчи среди школьников 5-8 классов, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками |
| Баскетбол | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; | организовывать и проводить баскетбольные матчи среди школьников 5-8 классов, а также игры на основе баскетбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в баскетбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками |
| Основы знаний о физической культуре | Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультур-но-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр.</p> <p>Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр.</p> <p>Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня.</p> <p>Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;</p> <p>выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня.</p> <p>Называть виды физической деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка);</p> <p>Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня.</p> <p>Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий;</p> <p>объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня.</p> <p>Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания;</p> <p>сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур;</p> | <p>самоконтроле;</p> <p>объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья;</p> <p>описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма</p> <p>Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях</p> <p>Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня</p> |
|--|--|---|

| | | | |
|--------------------|---------------------------|---|---|
| | | выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур. | |
| 9 класс | Легкая атлетика | Соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью, а также 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой | Раскрывать понятие «техническая ошибка»; называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; формулировать правила оценки техники спортивных движений; анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений. использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств |
| | Кроссовая подготовка | выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 20 мин, кросс 2 км по слабопересеченной местности; выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. | выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности. Применять разученные упражнения для развития выносливости |
| | Гимнастика | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазанья по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения и простые комбинации | объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; составлять акробатические и гимнастические комбинации из 8 - 10 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. |
| | Спортивные игры. Волейбол | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; | организовывать и проводить волейбольные матчи среди школьников 5-8 классов, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол для организации активного отдыха с друзьями; |

| | | |
|-------------------------------------|---|--|
| | использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; | договариваться о правилах игры со сверстниками |
| Баскетбол | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; | организовывать и проводить баскетбольные матчи среди школьников 5-8 классов, а также игры на основе баскетбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в баскетбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками |
| Основы знаний о физической культуре | Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки; демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий. Определять понятие «нравственность»; раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека; называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу; объяснять значение высоких моральных установок личности | Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур; применять банные процедуры для закаливания. Определять понятие «допинг»; раскрывать понятие «антидопинговый контроль»; характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называть сферу применения антидопингового контроля. Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; описывать методику взятия функциональных проб; проводить оценку собственных функциональных резервов организма. Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья; описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом; применять оздоровительный бег для укрепления здоровья. |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует.</p> <p>Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира;</p> <p>объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом;</p> <p>раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях.</p> <p>Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; описывать механизм привыкания человека к курению.</p> <p>Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека; называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости;</p> <p>проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами.</p> <p>Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке; объяснять значение ведения дневника самонаблюдений;</p> <p>формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Называть способы тренировки основных двигательных качеств; составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе;</p> | <p>Раскрывать понятие «туристский поход»;</p> <p>характеризовать пеший туристский поход как эффективную форму активного отдыха;</p> <p>описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристского похода; организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристских походах</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| | раскрывать значение внимания в жизни человека; включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий | |
|--|---|--|

III. Содержание учебного предмета физическая культура.

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).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура (основные понятия)» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная подготовка » и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких

средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

IV. Тематическое планирование

5 класс

| № пп | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | |
|-------|-------------------------------------|------------------|-------------|---|
| | | | уроки | Сдача контрольных нормативов (тестирование) |
| 1 | Легкая атлетика | 21 | 17 | 4 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 18 | 16 | 2 |
| 3 | Гимнастика | 18 | 15 | 3 |
| 4 | Спортивные игры. Волейбол | 18 | 16 | 2 |
| 5 | Баскетбол | 27 | 24 | 3 |
| 6 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| итого | | 102 | 88 | 14 |

6 класс

| № пп | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | |
|-------|-------------------------------------|------------------|-------------|---|
| | | | уроки | Сдача контрольных нормативов (тестирование) |
| 1 | Легкая атлетика | 21 | 15 | 6 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 18 | 16 | 2 |
| 3 | Гимнастика | 18 | 15 | 3 |
| 4 | Спортивные игры. Волейбол | 18 | 15 | 3 |
| 5 | Баскетбол | 27 | 23 | 4 |
| 6 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| итого | | 102 | 84 | 18 |

7 класс

| № пп | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | |
|-------|-------------------------------------|------------------|-------------|---|
| | | | уроки | Сдача контрольных нормативов (тестирование) |
| 1 | Легкая атлетика | 21 | 14 | 7 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 18 | 16 | 2 |
| 3 | Гимнастика | 18 | 14 | 4 |
| 4 | Спортивные игры. Волейбол | 18 | 15 | 3 |
| 5 | Баскетбол | 27 | 21 | 6 |
| 6 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| итого | | 102 | 80 | 22 |

8 класс

| № пп | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | |
|-------|-------------------------------------|------------------|-------------|---|
| | | | уроки | Сдача контрольных нормативов (тестирование) |
| 1 | Легкая атлетика | 21 | 14 | 7 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 18 | 16 | 2 |
| 3 | Гимнастика | 18 | 14 | 4 |
| 4 | Спортивные игры. Волейбол | 18 | 14 | 4 |
| 5 | Баскетбол | 27 | 21 | 6 |
| 6 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| итого | | 102 | 79 | 23 |

9 класс

| № пп | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | |
|-------|-------------------------------------|-------------|------------------|---|
| | | | уроки | Сдача контрольных нормативов (тестирование) |
| 1 | Легкая атлетика | 21 | 14 | 7 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 18 | 16 | 2 |
| 3 | Гимнастика | 18 | 14 | 4 |
| 4 | Спортивные игры. Волейбол | 18 | 14 | 4 |
| 5 | Баскетбол | 27 | 21 | 6 |
| 6 | Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | |
| итого | | 102 | 79 | 23 |