

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Маргуцкая СОШ»

Рассмотрена
на заседании методического
совета
28.08.2020г.

Утверждена приказом
директора МБОУ
«Маргуцкая СОШ»
Н.Г.Сидоренко
приказ № 91
от 28.08.2020г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 5 - 9 классов**

(базовый уровень)

Срок реализации 2020 – 2021 учебный год

Составитель:
Судакова Виктория Анатольевна, учитель физкультуры

Маргуцек
2020

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 с изменениями и дополнениями;

- приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказов Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утверждённые приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 г. № 576; от 28.12.2015 г. № 1529; от 26.01.2016 г. № 38; от 29.12.2016 г. № 1677; от 08.06.2017 г. № 535; от 20.06.2017 г. № 581; от 13.07.2017 г. № 629.

- приказа Минобрнауки России от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

– Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

- национальной доктрины образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

- о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;

- о введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

- СанПин 2.4.2.2821-10;

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением педагогического совета МБОУ «Маргучекская СОШ» протокол № 1/15 от 03.05.2015г.

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;

- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;

- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;

- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;

- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности;
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Примерная программа учебного предмета

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырехэлементов; кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний об истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и вести дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения 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;

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

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

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры»

в 8 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование 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 нем взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения 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;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному

выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование 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 нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

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

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

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

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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

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

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

- сформированность умения 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;

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

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

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

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

2. Содержание учебного предмета

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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. Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

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.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Тематическое планирование

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока				
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока				
Легкая атлетика	32	32	32	32	32
Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24	24
Спортивные игры	46	46	46	46	46
Всего часов	102	102	102	102	102

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	46		6		30
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
	Всего часов:	102	24	24	30	24

**Тематическое планирование для 5 класса
с определением основных видов учебной деятельности (102ч.)**

Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	в процессе урока	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований
Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	в процессе урока	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
<i>Физическая культура человека</i>		
Росто-весовые показатели Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	в процессе урока	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений
Режим дня и его основное содержание	в процессе урока	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	в процессе урока в процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать историю развития ГТО.
Оценка эффективности занятий физической культурой	в процессе урока	Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	в процессе урока	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	32	
Знания о физической культуре	в процессе урока	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и

Беговые упражнения	20	освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности;
Прыжковые упражнения	6	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
Метания малого мяча	6	применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	24	
Знания о физической культуре	в процессе урока	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные
Акробатические упражнения	10	

Опорные прыжки	8	упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
Прикладная подготовка	4	составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
Организаторская подготовка	2	освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Спортивные игры	46	
Знания о физической культуре	в процессе урока	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	26	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
Волейбол	20	соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	в процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям
Рефераты и проекты		По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 5 класса готовить проект

**Тематическое планирование для 6 класса
с определением основных видов учебной деятельности (102ч.)**

Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	в процессе урока	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, Объясняют, чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	в процессе урока	Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов. Знать историю развития ГТО в СССР
<i>Физическая культура человека</i>		
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	в процессе урока	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз; раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма
Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий.	в процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики
Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.	в процессе урока	Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь; соблюдать основные гигиенические правила.
Самонаблюдение и самоконтроль	в процессе урока	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; заполнять дневник самоконтроля.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	в процессе урока	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	32	
Знания о физической культуре	в процессе	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся

<p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Метания малого мяча</p>	<p>урока</p> <p>20</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств;</p> <p>описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>24</p>	
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих</p>

Акробатические упражнения	10	упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
Опорные прыжки	8	составлять простейшие комбинации упражнений
Прикладная подготовка	4	освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований;
Организаторская подготовка	2	выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Спортивные игры	46	
Знания о физической культуре	в процессе урока	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	26	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
Волейбол	20	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	в процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям
Рефераты и проекты		По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 6 класса готовить проект

**Тематическое планирование для 7 класса
с определением основных видов учебной деятельности (102ч.)**

Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы.	в процессе урока	Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями; Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в России.
Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	в процессе урока	Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Знать историю развития ГТО в СССР.
<i>Физическая культура человека</i>		
Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	в процессе урока	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня Составлять личный план физического самовоспитания. Выполнять упражнения для различных групп мышц.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры.	в процессе урока	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.
Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	в процессе урока	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; Заполнять дневник самоконтроля, выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	в процессе урока	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах; в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование		

Лёгкая атлетика	32	
Знания о физической культуре	в процессе урока	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Беговые упражнения	20	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
Прыжковые упражнения	6	соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
Метания малого мяча	6	применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
		взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями
		соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований;
		выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Гимнастика с основами акробатики	24	
Знания о физической культуре	в процессе урока	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
		соблюдать правила и технику безопасности;

Акробатические упражнения	10	различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
Опорные прыжки	8	описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
Прикладная подготовка	4	составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
Организаторская подготовка	2	освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Спортивные игры	46	
Знания о физической культуре	в процессе урока	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	26	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;
Волейбол	20	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	в процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям
Рефераты и проекты		По итогам изучения каждого раздела

		готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 7 класса готовить проект
--	--	--

Тематическое планирование для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (102ч.)

Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	в процессе урока	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	в процессе урока	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России.
<i>Физическая культура человека</i>		
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	в процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	в процессе урока	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью. Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма.	в процессе урока	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составления комплекса физических

		упражнений
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	в процессе урока	Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Совершенствование физических способностей	в процессе урока	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка	в процессе урока	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	32	
Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Прыжки в высоту Метания мяча в цель и на дальность	в процессе урока 20 6 6	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений. описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями, метаниями; соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-

		<p>силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
Гимнастика с основами акробатики	24	
<p>Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без</p>	<p>в процессе урока</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий; описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и</p>

		акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
Спортивные игры	46	
Знания о физической культуре	в процессе урока	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	26	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;
Волейбол	20	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб	в процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям Измерять состояние организма с помощью функциональных проб По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 8 класса готовить проект
Рефераты и проекты		

Тематическое планирование для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности (102ч.)

Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
История физической культуры	2	
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	в процессе урока	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.

<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России</p> <p>Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР и России.</p>
<p>Физическая культура человека</p>		
<p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;</p> <p>руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;</p> <p>раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью</p> <p>Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p>Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;</p> <p>использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений;</p> <p>определять дозировку температурных режимов для закаливающихся процедур;</p> <p>характеризовать основные приемы массажа и оздоровительное значение бани</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом</p>
<p>Совершенствование физических способностей</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья</p>

Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка	в процессе урока	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки. Применять прикладно-ориентированные упражнения.
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	32	
Знания о физической культуре	в процессе урока	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.
Спринтерский бег	20	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
Прыжки в длину Прыжки в высоту	6	соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно;
Метания мяча в цель и на дальность	6	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;

		<p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p> <p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	24	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без</p>	<p>в процессе урока</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</p> <p>запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>составлять простейшие комбинации упражнений;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий;</p> <p>составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений;</p> <p>использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости</p>
<i>Спортивные игры</i>	46	
Знания о физической культуре	в процессе урока	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных</p>

Баскетбол	26	спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
Волейбол	20	соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб	в процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям. Измерять состояние организма с помощью функциональных проб.
Рефераты и проекты		По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 9 класса готовить проект.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень	Д	
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы; 5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс; 6. «Физическая культура» тематическое планирование; 7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы); 8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная

			деятельность); 9. Организация спортивной работы в школе.
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	-	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, обще-развивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн http://tv.sportedu.ru/media
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	-	
4.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.3	Мегафон	-	
4.4	Мультимедийный компьютер	-	
4.5	Мультимедиапроектор	-	
4.6	Экран (на штативе или навесной)	-	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	-	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	-	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	-	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	-	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	

5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Штанги тренировочные	-	
5.12	Гантели наборные	-	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	-	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	-	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
5.21	Планка для прыжков в высоту	-	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	-	
5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Д	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	-	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50м)	Д	
5.27	Комплект футболок с номерами	Д	
	Спортивные игры		
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	-	
5.30	Мячи баскетбольные	Г	
5.31	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.32	Стойки волейбольные универсальные	-	
5.33	Сетка волейбольная	Д	
5.34	Мячи волейбольные	Г	
5.35	Ворота для мини-футбола	-	
5.36	Мячи футбольные	Г	
5.38	Компрессор для накачивания мячей	-	
5.39	Палатки туристические (двухместные)	-	
5.40	Рюкзаки туристические	-	
5.41	Комплект туристический бивуачный	-	
	Измерительные приборы		
5.42	Пульсометр	-	
5.43	Комплект динамометров ручных	-	
5.44	Динамометр становой	-	
5.45	Ступенька универсальная (для степ-теста)	-	
5.46	Тонометр автоматический	-	
5.47	Весы медицинские с ростомером	-	
	Средства доврачебной помощи		

5.48	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой	+	С раздевалками для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя	+	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+	
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	-	
7.2	Сектор для прыжков в длину	-	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	-	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	-	
7.7	Полоса препятствий	Д	

Примечание:

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.