

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №119» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
Протокол от 30.08 № 1

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР
С.С. Чернопатина
«30» 08 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа
№119
А.Р. Сингатулина
Приказ от «01» 09 2016г.
№ 24-зг

Рабочая программа

по учебному курсу
«физическая культура»
для 5-9 классов

Составлена:
Курьян Э.С.

г.о. Самара 2016

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе ООП ООО МБОУ Школы №119 г.о. Самара и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», 5-9 классы. М.: Просвещение 2014

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.

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.
- формирование интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности
- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- развитие координационных (точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей

Для реализации программного содержания используются учебные пособия:

Учебник «Физическая культура» М.Я. Виленский, В.И. Лях М.: Просвещение 2015

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч. (всего 510 ч.)

II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные УУД

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в организации и проведении;

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты

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

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических, нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечить их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движения тела человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантогонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Система оценки планируемых результатов выражается в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов, в показателях уровня успешности обучающихся, в особенностях оценки индивидуального проекта и индивидуальных достижений обучающихся.

Предметные результаты

5 класс

«Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- планировать занятия физическими упражнениями
- излагать факты истории развития физической культуры
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья
- измерять индивидуальные показатели физического развития, развитие основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

Выпускник получит возможность научиться:

- классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития развития физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)

6 класс

«Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).

7 класс

«Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры выделять исторические этапы ее развития ,характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни ,раскрывать его взаимосвязь со здоровьем ,гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью , формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры ,применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками ,излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений ,развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели;

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть великих спортсменов, устанавливая связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнить их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма,повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы,демонстрировать технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основных технические действия и приемы в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показаниях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).

8 класс

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактики вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнить их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (сила, быстроты, выносливости, гибкости, координации)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).

9 класс

«Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения,целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы,быстроты,выносливости,гибкости,координации).
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы,демонстрировать технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания,прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).

III. 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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. 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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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)»

**IV. Тематическое планирование
5 класс**

№	Раздел	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	8
2.	Физическое совершенствование	90
3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
	Итого	102

6 класс

№	Раздел	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	8
2.	Физическое совершенствование	90
3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
	Итого	102

7 класс

№	Раздел	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	8
2.	Физическое совершенствование	90
3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
	Итого	102

8 класс

№	Раздел	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	8
2.	Физическое совершенствование	90
3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
	Итого	102

9 класс

№	Раздел	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	8
2.	Физическое совершенствование	90
3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
	Итого	102

**V.Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№	тема	Количество часов
Знания о физической культуре (8 ч.)		
<i>История физической культуры (2)</i>		
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1ч.
2	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности	1ч.
<i>Физическая культура человека (6 ч.)</i>		
3	Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	1ч.
4	Режим дня и его основное содержание	1ч.
5	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий	1ч.
6	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1ч.
7	Оценка эффективности занятий физической культурой	1ч.
8	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1ч.

Физическое совершенствование (90 ч.)***Лёгкая атлетика(23 ч.)***

9	Знания о физической культуре	1ч.
10-19	Беговые упражнения	10ч.
20-25	Прыжковые упражнения	6ч.
26-31	Метания малого мяча	6ч.
<i>Гимнастика с основами акробатики(22 ч.)</i>		
32	Знания о физической культуре	1ч.
33-42	Акробатические упражнения	10ч.
43-50	Опорные прыжки	6ч.
51-52	Прикладная подготовка	2ч.
53	Организаторская подготовка	1ч.
<i>Лыжная подготовка (16 ч.)</i>		
54	Знания о физической культуре	1ч.
55-69	Освоение лыжных ходов	15ч.
<i>Спортивные игры (29 ч.)</i>		
70	Знания о физической культуре	1ч.
71-82	Баскетбол	12ч.
83-88	Футбол	6ч.
89-98	Волейбол	10ч.
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч)</i>		
99-100	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2ч.
101-102	Рефераты и проекты	2ч.

6 класс

№	тема	Количество часов
Знания о физической культуре (8 ч.)		
<i>История физической культуры (2)</i>		
1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1ч.
2	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1ч.
<i>Физическая культура человека (6 ч.)</i>		
3-4	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	2ч.
5	Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий.	1ч.
6	Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.	1ч.
7	Самонаблюдение и самоконтроль	1ч.
8	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1ч.

Физическое совершенствование (90 ч.)*Лёгкая атлетика(23 ч.)*

9	Знания о физической культуре	1ч.
10-19	Беговые упражнения	10ч.
20-25	Прыжковые упражнения	6ч.
26-31	Метания малого мяча	6ч.
<i>Гимнастика с основами акробатики(22 ч.)</i>		
32	Знания о физической культуре	1ч.
33-42	Акробатические упражнения	10ч.
43-50	Опорные прыжки	8ч.
51-52	Прикладная подготовка	2ч.
53	Организаторская подготовка	1ч.
Лыжная подготовка (16 ч.)		
54	Знания о физической культуре	1ч.
55-69	Освоение лыжных ходов	15ч.
Спортивные игры (29 ч.)		
70	Знания о физической культуре	1ч.
71-82	Баскетбол	12ч.
83-88	Футбол	6ч.
89-98	Волейбол	10ч.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч)		
99-100	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2ч.
101-102	Рефераты и проекты	2ч.

7 класс

№	тема	Планируемые сроки проведения
Знания о физической культуре (8 ч.)		
<i>История физической культуры (2)</i>		
1	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.	1ч.
2	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)»	1ч.
<i>Физическая культура человека (6 ч.)</i>		
3	Режим дня и его основное содержание	1ч.
4	Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	1ч.
5	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг.	1ч.
6	Личная гигиена. Банные процедуры.	1ч.
7	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	1ч.
8	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом Физическое совершенствование (90 ч.)	1ч.
Лёгкая атлетика(23 ч.)		
9	Знания о физической культуре	1ч.
10-19	Беговые упражнения	10ч.
20-25	Прыжковые упражнения	6ч.
26-31	Метания малого мяча	6ч.
Гимнастика с основами акробатики(22 ч.)		
32	Знания о физической культуре	1ч.
33-42	Акробатические упражнения	10ч.
43-50	Опорные прыжки	8ч.
51-52	Прикладная подготовка	2ч.
53	Организаторская подготовка	1ч.
Лыжная подготовка (16 ч.)		
54	Знания о физической культуре	1ч.
55-69	Освоение лыжных ходов	15ч.

Спортивные игры (29 ч.)		
70	Знания о физической культуре	1ч.
71-82	Баскетбол	12ч.
83-88	Футбол	6ч.
89-98	Волейбол	10ч.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч)		
99-100	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2ч.
101-102	Рефераты и проекты	2ч.

8 класс

№	тема	Количество часов
Знания о физической культуре (8 ч.)		
<i>История физической культуры (2)</i>		
1	История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	1ч.
2	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)»	1ч.
<i>Физическая культура человека (6 ч.)</i>		
3	Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1ч.
4	Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1ч.
5	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма.	1ч.
6	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1ч.
7	Совершенствование физических способностей	1ч.
8	Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка Физическое совершенствование (90 ч.)	1ч.
Лёгкая атлетика(23 ч.)		
9	Знания о физической культуре	1ч.
10-19	Спринтерский бег	10ч.
20-25	Прыжки в длину. Прыжки в высоту	6ч.
26-31	Метания мяча в цель и на дальность	6ч.
Гимнастика с основами акробатики(22 ч.)		
32	Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения.	1ч.
33-42	Акробатические упражнения	10ч.

43-50	Опорные прыжки	8ч.
51-52	Прикладная подготовка	2ч.
53	Организаторская подготовка. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без.	1ч.
Лыжная подготовка (16 ч.)		
54	Знания о физической культуре	1ч.
55-69	Освоение лыжных ходов	15ч.
Спортивные игры (29 ч.)		
70	Знания о физической культуре	1ч.
71-82	Баскетбол	12ч.
83-88	Футбол	6ч.
89-98	Волейбол	10ч.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч)		
99-100	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой. Выполнение функциональных проб.	2ч.
101-102	Рефераты и проекты	2ч.

9 класс

№	тема	Количество часов
Знания о физической культуре (8 ч.)		
<i>История физической культуры (2)</i>		
1	История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	1ч.
2	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1ч.

Физическая культура человека (6 ч.)

3	Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1ч.
4	Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	1ч.
5	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Приемы массажа и оздоровительное значение бани.	1ч.
6	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1ч.
7	Совершенствование физических способностей	1ч.
8	Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1ч.
Физическое совершенствование (90 ч.)		
<i>Лёгкая атлетика(23 ч.)</i>		
9	Знания о физической культуре	1ч.
10-19	Спринтерский бег	10ч.
20-25	Прыжки в длину. Прыжки в высоту	6ч.
26-31	Метания мяча в цель и на дальность	6ч.
Гимнастика с основами акробатики(22 ч.)		

32	Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения.	1ч.
33-42	Акробатические упражнения	10ч.
43-50	Опорные прыжки	8ч.
51-52	Прикладная подготовка	2ч.
53	Организаторская подготовка. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без.	1ч.
	Лыжная подготовка (16 ч.)	
54	Знания о физической культуре	1ч.
55-69	Освоение лыжных ходов	15ч.
	Спортивные игры (29 ч.)	
70	Знания о физической культуре	1ч.
71-82	Баскетбол	12ч
83-88	Футбол	6ч.
89-98	Волейбол	10ч.
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч)	
99-100	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой. Выполнение функциональных проб.	2ч.
101-102	Рефераты и проекты	2ч.

