

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа № 4»**

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей предметов развития
_____ Ткаченко В.Н.

Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по НМР
_____ Т.А. Носовская

от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»
для учащихся 6- 9 классов
(уровень: базовый)

Учитель: Чернова Татьяна Александровна
Квалификационная категория: высшая

Пояснительная записка

Исходными документами для составления рабочей программы «Физическая культура» 6-9 класс являются:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего основного образования на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Железногорская средняя общеобразовательная школа №4»;
- Примерная программа общего образования по физической культуре;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2011 – 8 издание). Является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Для реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5- 7 классов используется учебник для общеобразовательных учреждений:

- Физическая культура 5-7 класс/ М.Я.Виленский/- . – М.: Просвещение, 2014г.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию в 4 четверти в форме тестов: на силу, скорость, гибкость и координацию. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок и оценки за промежуточную аттестацию. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают «Президентские тесты» для определения уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

учащихся 7 классов используется учебник для общеобразовательных учреждений:

Физическая культура 5-7 класс/ М.Я.Виленский/- . – М.: Просвещение, 2014г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Общие предметные результаты освоения программы

В результате изучения предмета у учащихся будет сформировано понимание роли значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Произойдет овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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. Учащиеся приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоят умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогатят опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Произойдет:

- 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

– владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

5 класс

Личностные результаты

– российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).

– осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

– интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

– осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

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

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

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

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

Ученик научится

– умению самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

– анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

– идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

– выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности, и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

Ученик 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*

Способы двигательной (физкультурной) активности

Ученик научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

Ученик 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;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике осанки, дыхательной гимнастики;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

6 класс

Личностные результаты

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
 - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

Ученик научится

- Умение самостоятельно определять цели обучения,
- ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,
- самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится:

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

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

Ученик 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;

Способы двигательной (физкультурной) активности

Ученик научится:

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

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

Ученик 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;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

– выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

– выполнять комплексы упражнений по профилактике осанки, дыхательной гимнастики;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс

Личностные результаты

– российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).

– осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

– интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

– осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

– развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

– сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения

к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);

- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится:

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

– Ученик получит возможность научиться: определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) активности

Ученик научится:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

Ученик 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.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и

соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 7 класса

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	4,8	5,0
Силовые	Прыжок в длину с места	2,05	2,00
	Подтягивание из вися (мальчики), из вися лёжа (девочки)	8	19
Выносливость	Бег 1000 м.		
Координация	Челночный бег 4х9 метров	8,3	8,7
Гибкость	Наклон вперед из исходного положения сидя	9	18

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
-------	-----------------------------	----------------------

1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Высокий старт.	1
2.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.	1
3.	Тестирование бега на 60 м и 400 м.	1
4.	Спринтерский бег.	1
5.	Техника метания мяча на дальность.	1
6.	Тестирование метание мяча на дальность	1
7.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
8.	Техника прыжка в длину с разбега "прогнувшись"	1
9.	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
10.	Равномерный бег 400- 800 м. Развитие выносливости.	1
11.	Метание теннисного мяча.	1
12.	Тестирование бега на 1000 метров.	1
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
14.	Броски малого мяча на точность.	1
15.	Эстафеты из различных исходных положений, старты.	
16.	Броски малого мяча на точность.	1
17.	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание"	1
18.	Инструктаж по ТБ на игре в баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.	1
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
21.	Стойки и перемещения игроков. Остановка двумя шагами.	1
22.	.ОРУ плечевого и локтевого суставов	1
23.	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1
24.	Индивидуальная техника защиты.	1
25.	Комбинация из освоенных элементов: ловли, передачи, броска.	1
26.	Техника перемещений и владения мячом	1
27.	Тактика свободного нападения.	1
28.	Нападения быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
29.	Позиционное нападение без изменений позиций игроков.	1
30.	Игра и игровые задания.	1
31.	Игра и игровые задания.	1
32.	Игра по упрощенным правилам.	1
33.	Расстановка игроков. Правила игры.	1
34.	Броски мяча: одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1
35.	Игра в команде, защита.	1
36.	Защитные действия игроков.	1
37.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх – волейбол.	1
38.	Овладение техникой передвижений и стоек.	1
39.		1
	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и в передвижении.	
40.	Передача мяча над собой, за голову.	1
41.	Техника нижней прямой подачи с 3-5 метров от сетки.	1
42.	Техника нижней прямой подачи с 3-5 метров от сетки.	1
43.	Передачи мяча в тройках.	1
44.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
45.	Нижняя передача мяча.	1
46.	Обучение прямому нападающему удару.	1
47.	Техника верхней подачи мяча.	1
48.	Комбинация из освоенных элементов.	1
49.	Правила по технике безопасности при занятиях на лыжах.	1

50.	Техника одновременного одношажного хода.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Подъем «полуелочкой», скольжение.	1
53.	Подъем в гору скользящим шагом.	1
54.	Спуск. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
55.	Повороты на месте. Прохождение дистанции 2км.	1
56.	Игра «Гонки с выбыванием».	1
57.	Подъем «Елочкой».	1
58.	Торможение и поворот упором.	1
59.	Торможение «Плугом».	1
60.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
61.	Передвижение на лыжах 3 км. Игра «Остановка рывком».	1
62.	Тестирование: прохождение 2 км	1
63.	Одновременный двухшажный ход.	1
64.	Эстафета 4 по 200м.	1
65.	Повороты переступанием. Коньковый ход.	1
66.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
67.	Прохождение склонов, прохождение дистанции 4 км.	1
68.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения.	1
69.	Подтягивание в висе- мальчики, подтягивание из вися лежа- девочки.	1
70.	Круговая тренировка.	1
71.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
72.	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост.	1
73.	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
74.	Броски набивного мяча.	1
75.	Комбинация из освоенных элементов.	1
76.	Развитие координационных способностей.	1
77.	Длинный кувырок, группировка.	1
78.	Выполнение нормативов.	1
79.	Эстафеты, круговая тренировка.	1
80.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
81.	Тестирование вися на время. Упражнения с собственным весом.	1
82.	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
83.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
84.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
85.	Передачи мяча над собой, через сетку. Подача мяча.	1
86.	Прямой нападающий удар с набрасывания.	1
87.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
88.	Чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег.	1
89.	Передача эстафетной палочки, финиширование.	1
90.	Старт и финиширование при беге.	1
91.	Тестирование метания мяча на дальность.	1
92.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1

94.	Равномерный бег 5 мин. Специально- беговые упражнения.	1
95.	Эстафеты с разных положений	1
96.	Бег в медленном темпе до 800 м. Эстафетный бег. Строевые упражнения.	1
97.	Обучение передачи эстафетной палочки.	1
98.	Равномерный бег 8 мин.	1
99.	Старты с различных положений.	1
100.	Бег на результат 60м.	1
101.	Метание малого мяча.	1
102.	Развитие выносливости.	1
103	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1
104	Кросс, равномерный бег	1
105	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1
	Итого	105 часов

8 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знание 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 ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
 - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - 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 нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- В области физической культуры:**
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

Метапредметные результаты

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

– выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Характеризовать:
 - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
 - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
 - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
 - особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
 - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Учащиеся получают возможность

научиться: Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

9 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание 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 ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты

– РЕГУЛЯТИВНЫЕ Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

– анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

– идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

– выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

– ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

– формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

– обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

– определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

– определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится:

– определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

– подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

– выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

– выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;

– объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.

– строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

– излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

– самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

– объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

– выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

Предметные результаты

Учащийся 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 профилактикой вредных привычек;
 - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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, 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).

Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 9 классов

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	5,1сек	5,3
Силовые	Прыжок в длину с места	210	185
	Подтягивание из виса (мальчики), из виса лёжа (девочки)	10	25
Выносливость	Бег 6 минут	3,40	4,20
Координация	Челночный бег 3*10метров	8,2	8,7
Гибкость	Наклон вперед из исходного положения сидя	14	25

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество во часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках л/атлетике. Низкий старт.	1
2.	Метание малых мячей в цель. Бег с гандикапом.	1
3.	Низкий старт до 80м. Метание мячей в цель.	1
4.	Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега.	1

	Бег командами в парах.	
5.	Бег на результат 100м. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
6.	Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
7.	Варианты челночного бега. Метание малых мячей в цель.	1
8.	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
9.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег на 2000м. (мальчики); (девочки)-1500м.	1
10.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
11.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
12.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега.	1
13.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1
14.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
15.	Эстафеты, старты из различных и.п.	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, в круге).	1
18.	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
19.	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении без сопротивления защитника	1
20.	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Перехват мяча.	1
21.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
22.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
23.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1

24.	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой. Тактика свободного нападения.	1
25.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
26.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
27.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
28.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
29.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1

30.	Взаимодействие трех игроков. Игра по правилам баскетбола.	1
31.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по правилам баскетбола.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, бросок.	1
33.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
34.	Отработка бросков мяча.	1
35.	Игра в расстановке. Нападение- защита.	1
36.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения в стойках	
37.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, ускорения).	1
38.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
39.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подачи мяча.	1
40.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подачи мяча.	1
41.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1
42.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
43.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
44.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
45.	Подачи мяча над собой, во встречных колоннах.	1
46.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
47.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1
48.	Двусторонние игры длительностью от 12сек. до 20мин. Отбивание мяча.	1
49.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игры и игровые задания.	1
50.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
51.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя снизу	1
52.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
53.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания	1
54.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
55.	Правила по технике безопасности при занятиях на лыжах.	1
56.	Техника одновременного одношажного хода.	1
57.	Попеременный двухшажный ход.	1
58.	Подъем «полуелочкой», скольжение.	1
59.	Подъем в гору скользящим шагом.	1
60.	Спуск. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1

61.	Повороты на месте. Прохождение дистанции 2км.	1
62.	Подъем «Елочкой».	1
63.	Торможение и поворот упором. Торможение «Плугом».	1
64.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы	1
65.	Передвижение на лыжах 3 км. Игра «Остановка рывком».	1
66.	Тестирование: прохождение 2 км	1
67.	Одновременный двухшажный ход. Эстафета 4 по 200м	1
68.	Повороты переступанием. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1

69.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
70.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
71.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
72.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
73.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
74.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
75.	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ в парах.	1
76.	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ с предметами.	1
77.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ в парах.	1
78.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на колене; кувырок вперед и назад.	1
79.	Простые связки. ОРУ для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1
80.	Простые связки. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на колене; кувырок вперед и назад.	1
81.	Акробатическая комбинация.	1
82.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1
83.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (в ширину высота 110см).	1
84.	Зачет акробатической комбинации.	1
85.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (в ширину высота 110см).	1
86.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (в ширину высота 110см).	1
87.	Низкий старт до 70м.	1
88.	Низкий старт до 70м.	1

89.	Метание малых мячей в цель. Равномерный бег до 15 мин.	1
90.	Низкий старт до 80м. Метание мячей в цель.	1
91.	Метание мяча из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
92.	Метание мяча из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
93.	Бег на результат 100м. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
94.	Метание теннисного мяча на дальность. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
95.	Варианты челночного бега. Метание малых мячей в цель.	1
96.	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
97.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег на 2000м. (мальчики); (девочки)-1500м.	1
98.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных и.п.	1

99.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
100.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега.	1
101.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1
102.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
	Итого	102 часа

Перечень методического обеспечения.

1. Демонстрационные печатные пособия.
Таблицы по стандартам физической развития и физической подготовленности.
2. Технические средства обучения: магнитофон, секундомер.
3. Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование:

Гимнастика.

Стенка гимнастическая. Гимнастический «козел», канат, скамейки гимнастические маты, набивные мячи, скакалки, обручи.

Легкая атлетика.

Стойки для прыжков в высоту. Мяч малый (теннисный) для метания, мячи для метания 120 г

Спортивные игры.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. Сетка волейбольная. Щиты баскетбольные.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений
-М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций- М: Просвещение, 2016.
3. Матвеев А.П. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней образовательной школы. – М.: Радио и связь, 1995.
4. Байбородова Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод. пособие. - М.: Владос, 2004.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс

Рабочая программа по физической культуре в 5 - 9 классах разработана на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Комплексной программы по физической культуре 1-11 классы министерства образования РФ;
- Авторской программы общеобразовательных учреждений составитель В.И.Лях,

Учебно-методический комплект

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: *Учебно-методический комплект учителя:*

1. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам- «Физическая культура 5-9 классы» (М.: Просвещение 2012г)
2. Рабочие программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение 2012г)
3. Стандарты второго поколения: «ФГОСТ стандарт начального, общего поколения» - М.: Просвещение, 2012.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012.

Учебно-методический комплект ученика:

1. Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского (М.:Просвещение, 2014)

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и

игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю, всего 522 часа:

- в 5 классе – 105 часов;
- в 6 классе – 105 часов;
- в 7 классе – 105 часов;
- в 8 классе – 105 часов;
- в 9 классе – 102 часа.

Образовательная область —Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.
