

**Рассмотрено на заседании
методического объединения**

Протокол №__
«18» марта 2016г.

Руководитель МО

_____/Червякова С.В./

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска»

С.Б. Хайдуков
«18 » марта 2016г.

Предметная область

«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

основного общего образования

Класс: 5-9

Составители: Крылова Валерия Игоревна

Иващенко Валерий Яковлевич

Содержание программы предмета физическая культура, для основного общего образования

1. Пояснительная записка
 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета
 3. Содержание учебного предмета
 4. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы
- Приложение 1. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре
- Приложение 2. Календарно-тематическое планирование.

1. Пояснительная записка.

Введение

Программа по физической культуре для 5,6 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2010 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5,6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644).
3. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. – М. : Просвещение, 2009.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644 «О внесении изменений приказ МО И Н РФ от 17.12.2010г. №1897 (Об утверждении об утверждении федерального государственного образовательного стандарта (зарегистрированный в Минюсте РФ 06.02.2015г.);
5. Примерные программы по предмету « Физическая культура».
6. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253;
7. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290);
8. Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. № 729 (Зарегистрирован Минюстом России 15.01.2010 г. № 15987), с изменениями;
9. О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.01.2011 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.01.2011 г. № 19739),/ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.02.2012 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.02.2011 г. № 19739). Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.12.2014г. №1559 (Зарегистрирован в Минюсте РФ от 05.09.2013 г. №1047) ;

10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений", зарегистрирован в Минюсте РФ 8 февраля 2010 г., регистрационный N 16299.
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;
12. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40936).

Региональный уровень

1. О порядке введения ФГОС основного общего образования в общеобразовательных учреждениях с 01 сентября 2012г./ Приказ Министерства образования и науки Челябинской области № 24/ 6142 от 20.08.2012 г.;
2. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 16 июня 2015 г. № 03—02/4938 «Об особенностях преподавания обязательных учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования в 2015-2016 учебном году»;
3. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 02.03.2015г. о внесении изменений в основные образовательные программы начального общего. Основного общего и среднего общего образования общеобразовательных организациях челябинской области»;
4. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспикив, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева ; Мин-во образования и науки Челяб. обл. ; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013. – 164 с;

Школьный уровень

1. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска»(с изменениями и дополнениями);
2. Учебный план МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска» на 2015-2016 учебный год (раздел №3 ОП ООО);
3. Календарный учебный график МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска» на 2015-2016 учебный год;
4. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов в МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска» для педагога, реализующего ФГОС ООО

Цели и задачи реализации программы.

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

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета.

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

Структура и содержание программы.

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

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

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

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

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

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

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

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

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие

физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно – тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока (до 7 – 9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обучение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

3. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Обучающийся 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; 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 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.

Обучающийся 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

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

Обучающийся 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 и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); 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 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 тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

5 класс

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

У обучающихся будут сформированы в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- 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.

У обучающихся будут сформированы в области нравственной культуры:

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

У обучающихся будут сформированы в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

У обучающихся будут сформированы в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

У обучающихся будут сформированы 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

У обучающихся будут сформированы в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

У обучающихся будут сформированы в области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

У обучающихся будут сформированы 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

У обучающихся будут сформированы в области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

У обучающихся будут сформированы в области эстетической культуры:

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

У обучающихся будут сформированы 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

У обучающихся будут сформированы 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Обучающийся научится в области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

Обучающийся получит возможность научиться:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Обучающийся научится в области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Обучающийся научится в области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Обучающийся научится в области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Обучающийся научится в области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

Обучающийся научится в области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

6, 7, 8, 9 класс:

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

У обучающихся будут сформированы в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- 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.

У обучающихся будут сформированы в области нравственной культуры:

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

У обучающихся будут сформированы в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

У обучающихся будут сформированы в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

У обучающихся будут сформированы 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

У обучающихся будут сформированы в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

У обучающихся будут сформированы в области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

У обучающихся будут сформированы 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

У обучающихся будут сформированы в области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

У обучающихся будут сформированы в области эстетической культуры:

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

У обучающихся будут сформированы 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

У обучающихся будут сформированы 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Обучающийся научится в области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

Обучающийся получит возможность научиться:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Обучающийся научится в области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Обучающийся научится в области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Обучающийся научится в области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Обучающийся научится в области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

Обучающийся научится в области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

4. 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.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**
Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- **Физическое совершенствование**
- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

5. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Гимнастика 5-6 класс (18 часов)	Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Легкая атлетика 5-6 класс (21 час)	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
Спортивные игры 5-6 класс Баскетбол (21 час) Волейбол (18 часов)	Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.
Лыжная подготовка 5-6 класс (24 часа)	Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Гимнастика 7-8 класс (18 часов)	Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами и прыжком. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из вися стоя толчком двумя переход в упор.
Легкая атлетика 7 класс (24 часа) 8 класс (21 час)	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции ;высокий старт. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом “согнув ноги”, прыжок в длину с места. Метание малого мяча: с места в вертикальную неподвижную мишень.
Спортивные игры 7 класс Баскетбол (18 часов) Волейбол (18 часов) 8 класс Баскетбол (21 часов) Волейбол (6 часов) Футбол (6 часов)	Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча. Игра по правилам. Волейбол: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача ;приём и передача мяча двумя руками снизу. Игра по правилам. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней стороной стопы. Игра по правилам.

<p>Единоборства 7 класс (6 часов) 8 класс (9 часов)</p>	<p>Основная стойка и передвижение в стойке; Захваты, освобождение от захватов.</p>
<p>Лыжная подготовка 7-8 класс (24 часа)</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход ;одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой, ёлочкой; подъем полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке.</p>
<p>Гимнастика 9 класс (18 часов)</p>	<p>Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте и в движение; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат и комбинации; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; длинный кувырок (с места и разбега);стойка на голове и руках. Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги(мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, согнув ноги. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):передвижение ходьбой , бегом, приставными шагами и прыжком; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; спрыгивание и соскоки . Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):из вися стоя толчком двумя переход в упор</p>
<p>Легкая атлетика 9 класс (24 часа)</p>	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции ;высокий старт; низкий старт, ускорения с высокого старта; эстафетный бег, кроссовый бег.</p>

	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом “прогнувшись”, прыжок в длину с места.</p> <p>Метание малого мяча: с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега(с трёх шагов).</p>
<p>Спортивные игры 9 класс Баскетбол (15 часов) Волейбол (18 часов)</p>	<p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в пряжке ; штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол: верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача ;приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке ;прямой нападающий удар. Игра по правилам.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней стороной стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.</p>
<p>Лыжная подготовка 9класс (21 час)</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход ;одновременный одношажный, бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов; переходом с одного способа на другой.</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъём лесенкой, ёлочкой; подъём полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке; торможение плугом; торможение упором; поворот упором.</p>
<p>Единоборства 9 класс (9 часов)</p>	<p>Основная стойка и передвижение в стойке; Захваты, освобождение от захватов. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед.</p>

Приложение 1. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Дидактическое и методическое обеспечение:

Образовательная область	Предмет	Класс	Кол-во часов в год/в неделю	Учебная программа	Рабочая программа	Учебники	Учебные пособия для учителя	Инструментарий мониторинга результатов учащихся
Физическая культура	Физическая культура	5-6-7	102 /3	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. (под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича). Физическая культура – М.: Просвещение, 2011г.	Рабочая программа физического воспитания 5-6-7 кл. составлена на основе программы В.И. Лях., М., «Просвещение», 2011г	Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций 5-7 классы под редакцией М.Я. Виленского– М.: Просвещение, 2014 г.	Физическая культура. Методические рекомендации 5-7кл: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013г.	Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014г.
Физическая культура	Физическая культура		102 /3	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. (под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича). Физическая культура – М.: Просвещение, 2011г.	Рабочая программа физического воспитания 8-9 кл. составлена на основе программы В.И. Лях., М., «Просвещение», 2011г	Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций 8-9 классы под редакцией В.И. Лях– М.: Просвещение, 2013 г.	Физическая культура: 8-9 класс: : методическое пособие В.И.Лях, А.А.. Зданович; под общей редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011г.	Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014г.

Материально-техническое обеспечение:

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество			Примечание	Наличие
		Основная школа	Старшая школа			
			Базов уров.	Проф уров		
1	2	3	4	5	6	7
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)					
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д			Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	1
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		Д			
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)					
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д				
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		Д			
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)					
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре					
1.8	Учебник по физической культуре	Д	Д			В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

1.9	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Д	Д	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.	
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	Д	Д	В составе библиотечного фонда	
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Д		Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»	
2.	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ					
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности					
2.2	Плакаты методические				Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения					
3.	ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ					
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»					
3.2	Аудиозаписи				Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников	
4.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ					
4.1	Телевизор с универсальной подставкой				Телевизор не менее 72 см по диагонали	1
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет					
1	2	3	4	5	6	7

4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок				Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей	1
4.4.	Радиомикрофон (петличный)					
4.5.	Мегафон					
4.6	Мультимедийный компьютер	Д			Тех. требования: графическая операционная система, привод для компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).	
4.7	Сканер					
4.8.	Принтер лазерный	Д				1
4.9.	Копировальный аппарат				Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения	
4.10	Цифровая видеокамера				Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения	
4.11	Цифровая фотокамера					
4.12	Мультимедиапроектор	Д				1
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д			Минимальные размеры 1,25x1,25	1
5.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
	Гимнастика					
5.1.	Стенка гимнастическая	Г	Г		В комплект входят: перекладина, брус, мишени для метания 6 Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря 6	16
5.2	Бревно гимнастическое напольное					1

5.3	Бревно гимнастическое высокое					
5.4.	Козел гимнастический	Д				2
5.5.	Конь гимнастический	Д				1
5.6	Перекладина гимнастическая	Д	Д			1
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие					
5.7	Брусья гимнастические, параллельные					
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления					
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления		Д			1
5.10	Мост гимнастический подкидной					3
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	Г			4
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая					
5.13	Комплект навесного оборудования					6
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	Г	Г			1
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная	Д	Д			2
5.16	Скамья атлетическая, наклонная	Д	Д			1
5.17	Стойка для штанги	Д	Г			3
5.18	Штанги тренировочные	Д	Г			4
5.19	Гантели наборные	Г	Г			12
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина					
5.21	Коврик гимнастический					6
5.22	Станок хореографический					
5.23	Акробатическая дорожка					
5.24	Покрытие для борцовского ковра	Г	Г			
5.25	Маты борцовские					
5.26	Маты гимнастические					4
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Д	Д			2+2+2
5.28	Мяч малый (теннисный)	Г	Г			30
5.29	Скакалка гимнастическая	Г	Г			120
5.30	Мяч малый (мягкий)	Г	Г			
5.31	Палка гимнастическая	К	К			60
5.32	Обруч гимнастический	К	К			20
5.33	Коврики массажные					
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой					
1	2	3	4	5	6	7
5.35	Пылесос					
5.36	Сетка для переноса малых мячей					2
	Легкая атлетика					
5.37	Планка для прыжков в высоту					2
5.38	Стойки для прыжков в высоту					2
5.39	Барьеры л/а тренировочные					
5.40	Флажки разметочные на опоре					
5.41	Лента финишная					

5.2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места					
5.43	Рулетка измерительная (10м; 50м)					1
5.44	Номера нагрудные					
	Спортивные игры					
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д				
5.46	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой					4
5.47	Мячи баскетбольные	Г	Г	Г		100
5.48	Сетка для переноса и хранения мячей					1
5.49	Жилетки игровые с номерами					
5.50	Стойки волейбольные универсальные					
5.51	Сетка волейбольная	Д				2
5.52	Мячи волейбольные	Г	Г	Г		30
5.53	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей					
5.54	Табло перекидное					
5.55	Жилетки игровые с номерами					
5.56	Ворота для мини-футбола					
5.57	Сетка для ворот мини-футбола					2
5.58	Мячи футбольные	Г	Г	Г		
5.59	Номера нагрудные					
5.60	Компрессор для накачивания мячей					1
1	2	3	4	5		
	Туризм					
5.61	Палатки туристские (двух местные)					4
5.62	Рюкзаки туристские					10
5.63	Комплект туристский бивуачный					2
	Измерительные приборы					
5.64	Пульсометр				Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу	
5.65	Шагомер электронный					
5.66	Комплект динамометров ручных					
5.67	Динамометр становой					
5.68	Ступенька универсальная (для степ-теста)					
5.69	Тонومتر автоматический					
5.70	Весы медицинские с ростомером					
	Средства до врачебной помощи					
5.71	Аптечка медицинская	Д	Д			1
	Дополнительный инвентарь					
5.80	Доска аудиторная с магнитной поверхностью					
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ					

6.1	Спортивный зал игровой				С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. Для проведения динамических пауз (перемен) 6 Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды Включает в себя: стеллажи, контейнеры	1
6.2	Спортивный зал гимнастический					1
6.3	Зоны рекреации					
1	2	3	4	5		
6.4	Кабинет учителя	Д	Д			1
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	Д			
7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)					
7.1	Легкоатлетическая дорожка				Включающая, небольшие отлогие склоны	
7.2	Сектор для прыжков в длину					
7.3	Сектор для прыжков в высоту					
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д				1
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д				
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д				
7.7	Гимнастический городок					
7.8	Полоса препятствий					
7.9	Лыжная трасса					

7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе					
------	---	--	--	--	--	--