

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"  
Касторенского района Курской области

Рассмотрена на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол № <u>1</u> от « <u>10</u> » <u>06</u> 20 <u>20</u> г. Руководитель ШМО <u>Пожисаев Александр Владимирович</u>	Согласована на методическом совете Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 20 <u>20</u> г. Заместитель директора по УВР <u>Пожисаев Александр Владимирович</u>	Принята на заседании педагогического совета школы Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 20 <u>20</u> г. Председатель педагогического совета <u>Карагодина Н.В.</u>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету « Физическая культура»**  
**для обучающихся 5-9классов**  
**срок реализации 5 лет**

**Разработал:**  
учитель физической культуры  
Пожисаев Александр Владимирович,  
первая квалификационная категория



2020год

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и является приложением к ООП ООО.

Рабочая программа составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16) с учетом рабочей программы УМК В.И. Ляха «Рабочая программа Физическая культура 5-9 классы» В.И. Лях Просвещение 2016 г.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями области и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической

---

<sup>1</sup>Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за

подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Данная рабочая программа разработана с целью обеспечения базовой подготовки, обучающихся по физической культуре в 5-9 классах в соответствии с учебным планом МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА:**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

**1.1.ЗНАТЬ:** Историю физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

История зарождения олимпийского движения в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Особенности развития избранного вида спорта;

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

Физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

Возрастные основы развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

Психофункциональные особенности собственного организма;

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**1.2. УМЕТЬ:** Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условия соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

---

организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта совершенствования физических кондиций;

Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### 1.3.ВЫПОЛНЯТЬ:

5 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м(секунды)	5.0	6.1-5.5	6.3	5.1	6.3-5.7	6.4
2.Челночный бег 3х10м	8.5	9.3-8.8	9.7	8.9	9.7-9.3	10.1
3.Бег 60м (секунды)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
4.Бег 2000м	Без учета времени.					
5.Прыжок в длину с места	195	160-180	140	185	150-175	130
6.Прыжки в длину.	340см	300см	2 60см.	300см	260см.	220см
7.Прыжки в высоту	110см	100см	85см.	105см	95см.	80см.
8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из виса лежа	6	4	3	15	10	8
9.Лазанье по канату	5м	4м	3м	4м	3м.	2м.
10.Метание мяча 150гр.	34м	27м	20м	21м	17м	14м
11.Плавание без учета времени.	50м	25м	12м	50м	25м	12м
12.Гибкость см.	10	6-8	2	15	8-10	4
13. 6 минутный бег	1300м	1000м-1100м	900м	1100м	850м-1000м	700м
14.Кросс-1500м (мин. Сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30

6 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (секунды)	4.9	5.8-5.4	6.0	5.0	6.0-5.4	6.2
2.Челночный бег 3х10м	8.3	9.0-8.6	9.3	8.8	9.6-9.1	10.0
3.Бег 60м (секунды)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
4.Бег 2000 м (мин.сек) или 1500м	Без учета времени 7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
5.Прыжки в длину с места	200	165-180	145	190	155-175	135
6. Прыжки в длину	360см	330см	270см	330см	280см	230см
7.Прыжки в высоту	115см	110см	90см	110см	100см	85см
8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из	7	5	4	17	14	9

<i>виса лежа</i>						
9.Метание мяча 150гр	36м	29м	21м	23м	18м	15м
10.Плавание 50м (мин.сек.)	1.00	Без учета времени		1.10	Без учета времени	
		50м	25м		50м	25м
11.Гибкость см	10	6-8	2	16	9-11	5
12.6 минутный бег	1350м	1100м-1200м	950м	1150м	900м-1050м	750м
13.Кросс 1500м (мин/сек)	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50

#### 7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.8	5.6-5.2	5.9	5.0	6.2-5.5	6.3
2.Челночный бег 3х10м	8.3	9.0-8.6	9.3	8.7	9.5-9.0	10.0
3.Бег 60м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
4.Бег 2000 м (мин. Сек.) 1500м	Без учета времени. 7.00      7.30      8.00      7.30      8.00      8.30					
5.Прыжки в длину с места	205	170-190	150	200	160-180	140
6.Прыжки в длину.	380см	350см	290см	350см	300см	240см
7.Прыжки в высоту	125см	115см	100см	110см	100см	90см
8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из виса лежа	8	5	4	19	15	11
9.Метание мяча 150гр.	39м	31м	23м	26м	19м	16м
10.Плавание 50м (мин. Сек.)	0.50	Без учета времени		1.07	Без учета времени	
		50м	25м		50м	25м
11.Гибкость см	9.0	5-7	2	18	10-12	6
12.6минутный бег	1400м	1150м-1250м	1000м	1200м	950м-1100м	800м
13.Кросс 2000м (мин. Сек.)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

#### 8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.7	5.5-5.1	5.8	4.9	5.9-5.4	6.1
2.Челночный бег 3х10м	8.0	8.7-8.3	9.0	8.6	9.4-9.0	9.9
3.Бег 60м (сек.)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
4.Бег 2000 м (мин.сек) 3000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
	Без учета времени.					
5.Прыжки в длину с места	210	180-195	160	200	160-180	145
6.Прыжки в длину.	410см	370см	310см	360см	310см	260см
7.Прыжки в высоту	130см	120см	105см	115см	105см	95см
8.Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.	9	7	5	15	10	6

9.Метание мяча 150гр.	42м	37м	28м	27м	21м	17м
10.Плавание 50м (мин. сек.)	0.47	Без учета времени		1.06	Без учета времени	
		50м	25м		50м	25м
11.Гибкость см	11	7-9	3	20	12-14	7
12.6 минутный бег	1450м	1200м-1300м	1050м	1250м	1000м-1150м	850м
13.Кросс 2000м (мин. сек.) 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30

#### 9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.5	5.3- 4.9	5.5	4.9	5.8 – 5.3	6.0
2. Челночный бег 3х10м	7.7	8.4 – 8.0	8.6	8.5	9.3-8.8	9.7
3.Бег 60м (сек.)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
4.Бег 2000 м (мин.сек) 3000м	9.20 Без	10.00 учета	11.00 времени.	10.20	12.00	13.00
5.Прыжки в длину с места	220	190-205	175	205	165-185	155
6.Прыжки в длину.	430см	380см	330см	370см	330см	290см
7.Прыжки в высоту	130см	125см	110см	115см	110см	100см
8.Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.	10	8	7	20	15	10
9.Метание мяча 150гр.	45м	40м	31м	28м	23м	18м
10.Плавание 50м (мин.сек.)	0.43	Без учета времени		1.05	Без учета времени	
		50м	25м		50м	25м
11. Гибкость см	12	8-10	4	20	12-14	7
12. 6 минутный бег	1500м	1250м-1350м	1100м	1300м	1050м-1200м	
13.Лазанье по канату без помощи ног	5м	4м	3м			
14.Кросс 2000м(мин.сек.) 3000м	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30

#### Выпускник научится:

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- 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;

- 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;
- 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;
- 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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.

В области нравственной культуры:

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

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



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

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

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

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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.

В области нравственной культуры:

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

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

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам вовремя игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовке.

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

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

В области физической культуры:

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

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

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

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

### **- Знания о физической культуре: (в процессе урока)**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

История зарождения олимпийского движения в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

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.

Требование 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.

**Техническая подготовка.** Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

**Спортивно – оздоровительная подготовка.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Допинг. Концепция честного спорта.

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** (Двигательные умения и навыки)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самообладание 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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Лыжная подготовка**

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка.**

Бег в равномерном темпе до 20 мин.

Бег на 2000 м.

**Спортивные игры.**

Баскетбол.

Волейбол.

Футбол.

Дальнейшее обучение технике движений.

Совершенствование тактики освоение тактики игровых действий. Правила самоконтроля.

Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физическая деятельность.

Прикладно ориентировочная физическая подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

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

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

Спортивные игры:

Баскетбол. Волейбол. Лапта. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Курс «Физическая культура» изучается с 5, 6,8,9 класс – при 34 учебных неделях – 272 часа (по 2 часа в неделю), 7 класс 102 часа (3 часа в неделю). При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями области и возможностями материально-технической базы образовательного учреждения.

## Тематическое планирование

**Таблица распределения количества часов тематического планирования.**

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	7	7	15	7	16
Легкая атлетика	11	11	18	11	18
Лыжная подготовка	10	10	15	6	18
Спортивные игры	40	40	54	16	16
Общее количество часов	68	68	102	68	68
ИТОГО:	374часа				



