

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы «Школа № 1279»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета  
от «30» августа 2017 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ Школа № 1279  
/Ляпина Е.А./  
Приказ от «31» августа 2017г.  
№ 184-0



**Рабочая программа  
по физической культуре  
5-9 класс  
обучающихся на дому**

**Авторы-составители:**  
группа учителей физической культуры  
ГБОУ Школа № 1279

**Согласовано**  
председатель МО  
учителей физической культуры  
Лунева С.В.

*Личная подпись*

Москва  
2017/2018 учебный год

## Пояснительная записка

*Рабочая программа по «Физической культуре» 5-9 класс соответствует:*

- требованиям ФГОС основного общего образования;
- основной образовательной программе ГБОУ Школа №1279

*Рабочая программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха 5-9 класс, М.: Просвещение 2012 г.*

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение меж предметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разно уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизация в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения меж предметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры **в 5-9 классах решаются основные задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для получения знаний из материала базовых видов спорта. (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту и состоянию здоровья тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух

условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике меж предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственное здоровье. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем здоровья и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В рабочей программе практическая часть ограничена разделами «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Общеразвивающие упражнения». В данных разделах учитель отбирает и использует физические упражнения, исходя из заболевания ребенка, половозрастных особенностей, степени освоенности ими этих упражнений, объединяет их в различные комплексы, планирует динамику нагрузок и обеспечивает преемственность в развитии основных физических качеств.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч.

**Содержание данной программы предназначено для учащихся специальной медицинской группы. По индивидуальному плану учащимся, обучающимся на дому, отведено 170 часов - по 34 часа в 5-9 классах (1ч в неделю).**

В связи с тем, что учащиеся имеют справку об инвалидности, из раздела «Физическое совершенствование» исключен подраздел «Физкультурно-спортивная деятельность».

### **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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

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 возрастным 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;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации в процессе 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 содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

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:

- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; 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 с учителем;
- 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.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение 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; 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; 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 метапредметные, 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:

- 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.

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 подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- 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 подготовленности;
- 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, 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, ведя дневник самонаблюдения.

## **РАЗДЕЛ II: СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **I. Знания о физической культуре 110 ч**

#### **1.1. История физической культуры 38ч.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **1.2. Физическая культура (основные понятия) 27ч.**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **1.3. Физическая культура человека 45ч.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **II. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 25ч**

### **2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 11ч.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой 14ч. Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **III. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 35ч**

### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 35ч.**

Оздоровительные формы занятий в режиме дня и недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

## **IV. Упражнения общеразвивающей направленности**

**(в процессе уроков)**

Общефизическая подготовка.



## РАЗДЕЛ III: тематическое планирование

*5-9 класс 170 часов.*

**Тематическое планирование 5 класс (34 часа).**

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре – 22 часа.</b>		
<b>1.1 История физической культуры – 9 час.</b>		
Олимпийские игры древности.	Мифы и легенды о зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
Краткая характеристика легкой атлетики	История лёгкой атлетики.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
Краткая характеристика баскетбола.	История баскетбола.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика волейбола.	История волейбола.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика гандбола.	История гандбола.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика гимнастики, как вида спорта.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акроба-	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают
Требования к технике без-		предназначение каждого из видов

опасности	тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	гимнастики.  Изучают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
<b>1.2. Физическая культура (основные понятия) – 2 час.</b>		
Физическое развитие человека.	Понятия о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Правильная и неправильная осанка.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.
<b>1.3. Физическая культура человека – 11 часа.</b>		
Режим дня и его основное содержание.	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
Легкая атлетика	Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника легкоатлетических видов	Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжков и метаний, формулируют отличие бега от ходьбы.  Правила соревнований
Техника кроссового бега	Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	Раскрывают значение кроссового бега для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений и правила соревнований.
Баскетбол.	Основные приемы и правила игры в баскетбол.	Описывать технику игровых действий и приемов. Знать правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха
Волейбол.	Основные приемы и правила игры в гандбол.	Описывать технику игровых действий и приемов.
Гандбол.	Основные приемы и правила игры в	Описывают технику изучаемых

	гандбол.	игровых приёмов и действий
Краткая характеристика вида спорта	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Требования к технике безопасности	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 6 часа.

### 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 2 часа.

Подготовка к занятиям физической культурой	Требование безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий.  Выбор инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	Готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
--	--	--

### 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой – 4 часа.

Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за частотой сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	Выявление особенностей при росте показателей физического развития в течение учебного года, сравнить их с возрастными стандартами.  Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
-------------------------------	--	---

## 3. Физическое совершенствование – 6 часа.

### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 часов.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.  Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.  Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки,	Самостоятельно освоить упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие из них комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.  Выполнять упражнения и комплексы с
--	---	---

	регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.  Комплексы упражнений для формирования телосложения.	различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, физической нагрузкой во время этих занятий).	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>4. Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока).</b>		
Общеподготовительная физическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	Составлять содержание комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств

### Тематическое планирование 6 класс (34 часа).

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре – 22 часа</b>		
<b>1.1 История физической культуры – 6 час.</b>		
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олимпийского движения.	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов. роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа древности и в Средние века, с современным упражнениями.
История зарождения олимпийского движения в России.	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	
Краткая характеристика легкой атлетики	История лёгкой атлетики.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

Краткая характеристика баскетбола.	История баскетбола.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика волейбола.	История волейбола.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика гандбола.	История гандбола.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика гимнастики, как вида спорта. Требования к технике без-опасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Изучают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

### 1.2. Физическая культура (основные понятия) – 5 час.

Физическое развитие человека.	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояса помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
-------------------------------	---	--

### 1.3. Физическая культура человека – 11 часа.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Основные правила для проведения самостоятельных занятий.  Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях  Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.	Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
---	--	---

	Допинг.	
Оценка эффективности занятий физической культурой.	Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Измеряют пульс до, во время и после занятия физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Самонаблюдение и самоконтроль	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 6 часа.

### 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 2 часа.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
--	---	---

### 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой – 4 часа.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестирование развития основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять прирост этих показателей по учебным четвертям. соотносить их с содержанием направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдений по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.
---	---	---

## 3. Физическое совершенствование – 6 часа.

### 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 часов.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	Самостоятельно освоить упражнения различной оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы различной оздоровительной направленности включая их в занятия физической культурой осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
--	--	---

#### 4. Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока).

Общеразвивающая физическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовки, составлять содержание и планировать в системе занятия физической культурой.
---------------------------------------	--	---

#### Тематическое планирование 7 класс (34 часа).

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре – 24 часов.</b>		
<b>1.1 История физической культуры – 8 час.</b>		
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники олимпийские чемпионы. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Краткая характеристика легкой атлетики	История лёгкой атлетики.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
Краткая характеристика баскетбола.	История баскетбола.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика волейбола.	История волейбола.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика гандбола.	История гандбола.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика гимнастики, как вида спорта. Требования к технике без-	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акроба-	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов

опасности	тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	гимнастики.  Изучают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
-----------	---	---

## 1.2. Физическая культура (основные понятия) – 9 часа.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движения и ловкости. Основные правила развития физических качеств.  Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.	Составляют личный план физического самовоспитания.  Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		

## 1.3. Физическая культура человека – 7 часа.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.  Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения. Составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий.	Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
		Определять правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 4 часов.

### 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 2 часа.

Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой,
---	--	--



	учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.
--	---	---

## 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой – 2 часа.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу слияния его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	Анализировать технику движения и предупреждения появления ошибок в процессе ее освоения.
--	---	--

## 3. Физическое совершенствование – 6 часа.

### 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 часов.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	Самостоятельно освоить упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие из них комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
--	--	--

## 4. Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока).

Общеподготовительная физическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовки, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
--	--	--

## Тематическое планирование 8 класс (34 часа).

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
------------------	---------------------------	--

### Раздел 1. Знания о физической культуре – 20 часов.

#### 1.1 История физической культуры – 6 час.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских	Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980г.	Объяснить причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
---	--	---

игр.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.	культуре
Краткая характеристика легкой атлетики	История лёгкой атлетики.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
Краткая характеристика баскетбола.	История баскетбола.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика волейбола.	История волейбола.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика гандбола.	История гандбола.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика гимнастики, как вида спорта. Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Изучают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Краткая характеристика единоборств	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
<b>1.2. Физическая культура (основные понятия) – 6 часа.</b>		
Техническая подготовка техника движений и ее основные показатели.	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых	Раскрывать понятия техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие всестороннего и

<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.</p>	<p>гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p>
---	--	--

### 1.3. Физическая культура человека – 8 часа.

<p>Восстановительный массаж.</p>	<p>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.</p> <p>Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила проведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.</p>
<p>Проведение банных процедур.</p>		<p>Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.</p>

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 5 часов.

### 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 3 часа.

<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определения их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.</p>	<p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической с спортивной подготовкой</p>
---	--	--

### 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой – 2 часа.

<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных</p>	<p>Измерять резервные возможности организма и оценить результат его измерений</p>
--	---	---

	проб с задержкой дыхания и выполнение физической нагрузки	
<b>3. Физическое совершенствование – 9 часа.</b>		
<b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 9 часов.</b>		
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) корригирующей физической культуре	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>4. Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока).</b>		
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовки, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

**Тематическое планирование 9 класс (34 часа).**

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре – 22 часов.</b>		
<b>1.1 История физической культуры – 9 час.</b>		
Физическая культура в современном обществе.	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения
Краткая характеристика легкой атлетики	История лёгкой атлетики.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

Краткая характеристика баскетбола.	История баскетбола.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика волейбола.	История волейбола.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика гандбола.	История гандбола.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов олимпийских чемпионов.
Краткая характеристика гимнастики, как вида спорта. Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Изучают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Краткая характеристика единоборств	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
<b>1.2. Физическая культура (основные понятия) – 5 часов.</b>		
Спортивная подготовка.	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Раскрыть понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.
Здоровье и здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная	Раскрыть понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.	физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
---	---	---

### 1.3. Физическая культура человека – 8 часа.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. Тренируются в наложении повязок и жгутов
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля

### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 4 часов.

#### 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 2 часа.

Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	Подбирать режим нагрузок оздоровительной направленности.
---	--	--

#### 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой – 2 часа.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнение физической нагрузки.	Измерять резервные возможности организма и оценить результат его измерений
---	---	--

### 3. Физическое совершенствование – 8 часа.

**3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 часов.**

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуре	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
--	---	--

**4. Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока).**

Общеподготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовки, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
----------------	--	--

**Таблица тематического распределения часов**

№	Разделы и темы	Количество часов						
		Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам				
				5класс	6класс	7класс	8класс	9класс
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>		<b>110</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
	1.1 История о физической культуре		38	9	6	8	6	9
	1.2 Физическая культура (основные понятия)		27	2	5	9	6	5
	1.3 Физическая культура человека		45	11	11	7	8	8
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		<b>25</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
	2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		11	2	2	2	3	2
	2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой		14	4	4	2	2	2
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		<b>35</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
	<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>35</b>	6	6	6	9	8
	<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью</b>		-	-	-	-	-	-
	3.2.1. Гимнастика с основами		-	-	-	-	-	-

	акробатики							
	3.2.2. Легкая атлетика	-	-	-	-	-	-	-
	3.2.3. Лыжные гонки	-	-	-	-	-	-	-
	3.2.3. Кроссовая подготовка	-	-	-	-	-	-	-
	3.2.4. Спортивные игры	-	-	-	-	-	-	-
	3.2.5. Элементы единоборства	-	-	-	-	-	-	-
	<b>3.3. Прикладно ориентированная подготовка</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Упражнения общеразвивающие направленности</b>		<b>В процессе урока</b>					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>170</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ образовательного процесса**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за росто-весовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
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
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b>  Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.  Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
	Средства первой помощи		
2.38	Аптечка медицинская	Г	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Условные обозначения: Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.); К- комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 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.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;