Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8» г. Уссурийска
Уссурийского городского округа

Владивостокское шоссе, д. 8 г. Уссурийск, Приморский край, 692502, телефон 8(4234)-32-65-55,
E – mail: school8_ussurisk@mail.ru
ОКПО 2880990, ОГРН 1022500870590 ИНН/КПП 2511006510/251101001

«Рассмотрено»	**«Согласовано»**	**«Утверждено»**
Руководитель ШМО	Зам. Директора по УР	Директор МБОУ СОШ №8
_____	Мысик И.А._____	Битнер В.Ф. _____
ФИО/подпись	ФИО/подпись	ФИО/подпись
Протокол № от 30 июня 2022 г.	01 июля 2022 г.	Приказ № _____ от 27 августа 2022 г.

Битнер Валентина Францевна
Подписан: Битнер Валентина Францевна
DN: C=RU, OU=директор, O=МБОУ СОШ №8, CN=Битнер Валентина Францевна, E=school8_ussurisk@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-10-28 07:53:49
Foxit Reader Версия: 9.7.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 6 – 9 классов

УМК под ред. М.Я. Виленского для 5 – 7 классов;
под ред. В.И.Ляха для 8 – 9 класов.

автор УМК 1. Физическая культура: учебник для учащихся 5 -7 классов общеобразовательных учреждений. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.по ред. М.Я. Виленского М.:Просвещение,2013.
2. Физическая культура: учебник для учащихся 8 -9 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 2-е изд М.:Просвещение,2006.

уровень базовый

количество часов по программе 68 **в неделю** 2 часа.

ФИО авторов-составителей рабочей программы/квалификационная категория:

Залата Татьяна Александровна /_____/
Высшая квалификационная категория

Полозенко Роман Анатольевич /_____/

Пояснительная записка

«Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897, с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15), программы по физической культуре под редакцией В.И. Лях 2012г.(Просвещение).

Реализация Программы обеспечивает выполнение требований ФГОС ООО и достижение следующих основных целей ООО, в том числе с учетом специфики предмета:
- обеспечение личностных результатов освоения Программы;
- обеспечение овладения учащимися основам читательской компетенции, приобретения ими навыков работы с информацией, участия в проектной деятельности как условие формирования у учащихся межпредметных понятий;
- формирование у учащихся универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);
С учетом специфики учебного предмета «Физическая культура»:
- 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;

- учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Основные формы организации образовательного процесса по предмету - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников);
- в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 - 7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи;
- продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами

акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. Уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Отличительные особенности целевых уроков:

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

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

Место учебного предмета в учебном плане

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю$ в 6 классе – 68 ч, в 7 классе– 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

Примерная основная образовательная программа основного общего образования предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 20% от объема времени отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование», для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных предметных технологий и подходов, введено изучение спортивной игры «Настольный теннис». При разработке учебной программы учитываются региональные особенности учебного заведения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета
6 – 9 классы

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, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессии и профессиональных предпочтений, с учетом 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 нем 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

учетом 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 видах 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 удовольствия 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 возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

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

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменившейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать, и отстаивать свое мнение;
- умение осознано 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:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

В области эстетической культуры:

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

• 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их

планирования и содержательного наполнения;

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

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

Предметные результаты

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

- понимания 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 учетом 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 легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

В области эстетической культуры:

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

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений,

подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки взависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

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

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

6 класс

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

9 класс

История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-

оздоровительной деятельностью.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование»

6 – 9 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- ***Баскетбол.*** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- ***Волейбол.*** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- ***Футбол.*** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- ***Настольный теннис.*** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Учебно-тематическое планирование

VI - IX классы.

№	Наименование разделов программы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		VI	VII	VIII	IX
1	Раздел «Знания о физической культуре»	в процессе урока			
2	Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	в процессе урока			
3	Раздел «Физическое совершенствование»	**68**	**68**	**68**	**68**
	Гимнастика с элементами акробатики	**8**	**8**	**8**	**8**
	Легкая атлетика	**20**	**20**	**20**	**20**
	Спортивные игры:	**40**	**40**	**40**	**40**
	баскетбол	12	12	12	12
	волейбол	20	20	20	20
	футбол	2	2	2	2
	настольный теннис	*6*	*6*	*6*	*6*

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического оснащения**	**Необходимое количество**	**Примечание**
		Основная школа	
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	**Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха** 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. М. Я. Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура, 5-7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http//www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fizra_5-7. В.И. Лях,А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http//www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fizra_10-11. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.	К	Учебники, рекомендованные Минздравом образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд.

	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
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	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	**Демонстрационные учебные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портретов выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движения, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Сканер	Д	
4.7	Принтер лазерный	Д	
4.8	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.9	Цифровая видеокамера	Д	
4.10	Цифровая фотокамера	Д	
4.11	Мультимедиапроектор	Д	

4.12	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1.25х1.25
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	К	
5.14	Акробатическая дорожка	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.17	Палка гимнастическая	К	
5.18	Обруч гимнастический	К	
5.19	Коврики массажные	Г	
5.20	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.21	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	Легкая атлетика		
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.23	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Лента финишная	Д	
5.26	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.27	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д	
5.28	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
5.29	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.30	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.31	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.32	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.33	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.34	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.35	Сетка волейбольная	Д	
5.36	Мячи волейбольные	Г	
5.37	Табло перекидное	Д	
5.38	Ворота для мини-футбола	Д	
5.39	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.40	Мячи футбольные	Г	
5.41	Номера нагрудные	Г	
5.42	Ворота для ручного мяча	Д	
5.43	Мячи для ручного мяча	Г	
5.44	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Туризм		
5.45	Палатки туристические (двухместные)	Г	
5.46	Рюкзаки туристические	Г	
5.47	Комплект туристический бивуачный	Д	
	Измерительные приборы		
5.48	Пульсометр	Г	
5.49	Шагомер электронный	Г	
5.50	Комплект динамометров ручных	Д	
5.51	Динамометр становой	Д	
5.52	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	

5.53	Тонометр автоматический	Д	
5.54	Весы медицинские с ростомером	Д	
	Средства для первой помощи		
5.55	Аптечка медицинская	Д	
	Дополнительный инвентарь		
5.56	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	**Пришкольный стадион**		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Поле для футбола	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчет на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Условные обозначения: Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Описание оценочных материалов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные физиологические возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

При оценивании успеваемости по «Физической культуре» учитываются такие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Отметка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Отметка «2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка «5» Обучающийся **умеет**:

– самостоятельно организовать место занятий;

– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Отметка «4» Обучающийся:

– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

– допускает незначительные ошибки в подборе средств;

– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Отметка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Отметка «2» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Отметка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Отметка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Отметка «2» - обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Контрольные упражнения

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Отметка					
				Мальчики			Девочки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30м, сек	5	6,3-выше 6,0	6,1-5,5	5,0-ниже	6,4-выше 6,3	6,3-5,7	5,1-ниже
			6	5,9	5,8-5,4	4,9	6,2	6,2-5,5	5,0
			7	5,8	5,6-5,2	4,8	6,1	6,0-5,4	5,0
			8	5,5	5,5-5,1	4,7	6,0	5,9-5,4	4,9
			9		5,3-4,9	4,5		5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10м, сек	5	9,7-выше 9,3	9,3-8,8	8,5-ниже	10,1-выше 10,0	9,7-9,3	8,9-ниже
			6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			7	9,0	9,0-8,6	8,3	9,9	9,5-9,0	8,7
			8	8,6	8,7-8,3	8,0	9,7	9,4-9,0	8,6
			9		8,4-8,0	7,7		9,3-8,8	8,5
3	Скоросно-силовые	Прыжок в длину с места, см	5	140-ниже 145	160-180	195-выше 200	130-ниже 135	150-175	185-выше 190
			6	150	165-180	205	140	155-175	200
			7	160	170-190	210	145	160-180	200
			8	175	180-195	220	155	160-180	205
			9		190-205			165-185	
		Прыжок в длину с разбега, см	5	210-ниже 220	220-280	300-выше 340	170-ниже 190	180-240	260-выше 300
			6	250	260-300	360	220	220-260	330
			7	270	270-330	380	230	230-280	350
			8	290	290-350	410	240	240-300	360
			9		310-370			260-310	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	5	900-менее 950	1000-1100	1300-более 1350	700-менее 750	850-1000	1100-более 1150
			6	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
			7	1050	1150-1250	1450	850	950-1100	1250
			8	1100	1200-1300	1500	900	1000-1150	1300
			9		1250-1350			1050-1200	
		Бег 1000м, мин, сек	5	5.40-выше 5.30	5.20-4.50	4.20-ниже 4.10	6.40-выше 6.30	6.10-5.20	5.10-ниже 5.00
			6	5.20	5.10-4.40	4.00	6.20	6.00-5.30	4.50
			7	5.10	5.00-4.30	3.50	6.10	5.50-5.20	4.40
			8	4.50	4.50-4.20	3.40	6.00	5.40-5.10	4.30
			9		4.30-4.00			5.30-5.00	
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	5	2-менее	5-7	9-более	4-менее	8-10	15-более
			6	2	6-8	10	5	9-11	16
			7	2	6-8	10	6	10-12	18
			8	3	7-9	11	7	12-14	20
			9	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз	5	1	4-6	6-более			
			6	1	4-6	7			
			7	1	5-6	8			
			8	2	6-7	9			
			9	3	7-8	10			
		на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз	5				4-менее	10-14	19-более
			6				4	11-15	20
			7				5	12-15	19
			8				5	13-15	17
			9				5	12-13	16
		Метание мяча 105гр на дальность, м	5	18-менее 20	20-27	31-более 36	12-менее 14	14-18	21-более 23
			6	21	21-29	39	15	15-20	26
			7	23	23-31	42	16	16-22	27
			8	28	28-37	45	17	17-24	28
			9		31-40			18-25	