

Рабочая программа
«Физическая культура»
5-9 классы

Гимназия «Жуковка»

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях (приказы Минпросвещения России N 345 от 28.12.2018 г., № 632 от 22.11.2019 г., N 249 от 18.05.2020).
- ООП НОО Гимназии «Жуковка»

с учётом Программы воспитания Гимназии «Жуковка».

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта по физической культуре для каждого класса, определяет примерное распределение учебных часов по разделам курса.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов ориентируется на достижение следующей **цели**:

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

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

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

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На обязательное изучение всех учебных тем программы в 5-9 классах отводится 340 часов (по 68 часов, из расчета 2 ч в неделю).

Общая характеристика учебного предмета

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

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках обучающиеся 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).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получают 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

Обучающиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых

двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных 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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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 освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 освоения физической культуры

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

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

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 в зависимости 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, аргументировано 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 программы по физической культуре 5 класс

1. Легкая атлетика (8 часов): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Бег по дистанции. Бег на 30 м на результат. **Прыжки в длину с места.** Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. **Метание мяча на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на результат.

2. Кроссовая подготовка (6 часов): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 12 мин, до 17 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег 1000 м. на результат.

3. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Страховка. Мост из положения лежа. Мост из положения стоя, без помощи. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение команд. Выполнение акробатических упражнений на результат. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Опорный прыжок на результат. **Висы и упоры. Лазание.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Лазание. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры на результат. *Промежуточный контроль.*

6. Спортивные игры (30 часов):

Баскетбол (18 часов). ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок с места. Бросок одной рукой от плеча. Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра в мини-баскетбол.

Волейбол (12 часов). Правила ТБ. Стойка и перемещения. Передача мяча. Верхняя передача назад. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Комбинации из элементов волейбола. Позиционная игра. Игра в мини-волейбол.

7. Кроссовая подготовка (6 часов): Т.Б по легкой атлетике. Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 12 мин, до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Бег по разному грунту. Бег 1000 м. на результат.

8. Легкая атлетика (6 часов): Т.Б по легкой атлетике. Спринтерский бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег с ускорением. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Бег на 30, 60м. **Метание.** Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча на результат. **Прыжки в длину.** Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на результат.

Содержание программы по физической культуре 6 класс

1. Легкая атлетика (8 часов): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м. Спринтерский бег. Бег с ускорением, эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег по дистанции. Бег на 30м на результат. **Прыжок в длину с места.** Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метанию. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на результат.

2. Кроссовая подготовка (6 часов): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 12 мин, до 17 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Преодоление препятствий Бег 1000 м. на результат.

3. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках Страховка. Мост из положения лежа. Мост из положения стоя, без помощи. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение команд. Выполнение акробатических упражнений на результат. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Опорный прыжок на результат. **Висы и упоры. Лазание.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Лазание. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры на результат.

4. Спортивные игры (30 часов):

Баскетбол (18 часов): ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Бросок с места. Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учебная игра в мини-баскетбол.

Волейбол (12 часов): Правила ТБ. Двигательная активность. Стойка и перемещения. Передача мяча. Верхняя передача назад. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Позиционная игра. Учебная игра в мини-волейбол.

6. Кроссовая подготовка (6 часов): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 12,20 мин. Бег 1000 м. на результат.

7. Легкая атлетика (6 часов): Т.Б по легкой атлетике. Спринтерский бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег с ускорением. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Бег на 30м. **Метание.** Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча на результат. **Прыжки в длину.** Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину на результат.

Содержание программы по физической культуре 7 класс

1. Лёгкая атлетика (8 часов): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40м. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Бег на 30м на результат. **Прыжок в длину.**

Правила соревнований по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метанию. Метание мяча в цель.

Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на дальность на результат.

2. Кроссовая подготовка (6 часов): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 12 мин, до 17 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Преодоление препятствий Бег 1000 м. на результат.

3. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Строевые команды. Кувырок назад. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение комбинации. **Опорный прыжок** Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Техника выполнения опорного прыжка. **Висы и упоры. Лазание.** Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Смешанные висы. Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание на перекладине на результат.

4. Спортивные игры (30 часов):

Баскетбол (18 часов): Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Учебная игра.

Волейбол (12 часов): Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя передача в парах, тройках. Нижний прием мяча. Сочетание приемов. Страховка блокирующих. Учебная игра.

6. Кроссовая подготовка (6 часов): Бег по пересеченной местности. Правила ТБ. Правила соревнований. Бег 17, 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на результат 1000 м.

7. Легкая атлетика (6 часов): Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30м. Челночный бег 3х10. Эстафетный бег. 6-ти минутный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. **Прыжок в длину.** Техника разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метанию. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений на результат.

Содержание программы по физической культуре 8 класс

1.Лёгкая атлетика (8 часов): Бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Спринтерский бег. Скоростной бег до 60м. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Бег на 60м на результат. **Прыжок в длину с места.** Правила соревнований по прыжкам в длину. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места и разбега. Прыжок в длину на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метанию. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Техника исполнения метания. Метание мяча на дальность на результат.

2. Кроссовая подготовка (6 часов): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 12 мин, до 17 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Преодоление препятствий Бег 1000 м. на результат.

3. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Правила безопасности на занятиях по гимнастике. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Строевые команды. Кувырок назад,

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение комбинации. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Техника выполнения опорного прыжка. **Висы и упоры. Лазание.** Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Смешанные висы. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине на результат.

5. Спортивные игры (30 часов):

Баскетбол (18 часов): Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.

Волейбол (12 часов): Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя передача в парах, тройках. Нижний прием мяча. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар в тройках. Тактические действия в нападении. Страховка блокирующих. Комбинации из элементов волейбола. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

6. Кроссовая подготовка (6 часов): Бег по пересеченной местности. Правила ТБ. Правила соревнований. Бег 17, 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на результат 1000 м.

7. Легкая атлетика (6 часов): Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 60м. Эстафетный бег. 6-ти минутный бег. Бег по дистанции 60м. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений на результат.

Содержание программы по физической культуре 9 класс

1. Лёгкая атлетика (7 часов): Правила ТБ. Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег. Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Бег на результат 60 метров. **Прыжок в длину с места.** Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с места. Техника отталкивания. Многоскоки. Прыжки в длину с места на результат. **Метание мяча.** Метание малого мяча в цель. Метание мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега на результат.

2. Кроссовая подготовка (7 часов): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 12 мин, до 17 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Преодоление препятствий Бег 1000 м. на результат.

3. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатика. Правила по ТБ. Стойка на руках и голове из упора присев. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор стоя. Выполнение комбинации из разученных элементов. **Висы. Подтягивание на перекладине.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. Подъем завесом. Подъем в сед ноги врозь. **Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обратное перестроение. Выполнение комбинации команд. **Лазание. Опорный прыжок.** Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок боком. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок через коня. Выполнение опорного прыжка на оценку.

4. Спортивные игры (30 часов):

Баскетбол. Правила по ТБ. Правила игры в баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Прием и передача мяча с отскоком и без, в движении и на месте. Броски от головы одной и двумя руками. Ведение мяча с обведением партнёра, с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Действия 3-х нападающих против 2-х защитников. Учебная игра.

Волейбол. Правила ТБ на уроках. Правила игры в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Прием подачи. Верхняя передача назад. Верхняя прямая, боковая передача. Нижняя прямая, боковая передача. Нижняя передача назад. Нижняя прямая подача. Тактика свободного падения. Нападающий удар. Учебная игра.

5. Кроссовая подготовка (5 часов): Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15, 20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег на результат 1000 м.

6. Легкая атлетика (7 часов): Ходьба и бег. Правила по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 50–60 м. Челночный бег 3x10. Финиширование. 6-минутный бег. Бег на результат 100 м. **Прыжок в длину.** Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метанию. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	8	2
2.	Кроссовая подготовка	6	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	3
4.	Спортивные игры	30	4
5.	Кроссовая подготовка	6	2
6.	Легкая атлетика	6	2
ИТОГО:		68	15

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	8	3
2.	Кроссовая подготовка	6	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	3
4.	Спортивные игры	30	4
5.	Кроссовая подготовка	6	2
6.	Легкая атлетика	6	2
ИТОГО:		68	16

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	8	3

2.	Кроссовая подготовка	6	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	3
4.	Спортивные игры	30	4
5.	Кроссовая подготовка	6	2
6.	Легкая атлетика	6	2
ИТОГО:		68	16

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	8	3
2.	Кроссовая подготовка	6	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	3
5.	Спортивные игры	30	4
6.	Кроссовая подготовка	6	2
7.	Легкая атлетика	6	2
ИТОГО:		68	16

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	7	2
2.	Кроссовая подготовка	7	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	3
5.	Спортивные игры	30	4
6.	Кроссовая подготовка	5	2
7.	Легкая атлетика	7	3
ИТОГО:		68	16