

Частного общеобразовательного учреждения
«Школа «Благое Отрочество»

«Рассмотрено»

Педагогическим советом
школы

протокол № 1
от 29 августа 20 18 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

[подпись]
от 29 августа 20 18 г.

«Утверждено»

Директор ЧОУ
«Благое Отрочество»
А.М. Кулешова

Пр. № 208 от 30 августа 20 18 г.



**ПРОГРАММА КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5—9 классы**

Составители:
Макаров А.Н.,
Серяпина Т.А.

УМК М.Я. Виленский, В.И. Лях

г.о. Самара
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2015 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» – М: Просвещение, 2015 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В образовательном процессе используются учебники:
Учебник «Физическая культура 5 класс» В.И. Лях, М.Я. Виленков. М.: Просвещение, 2015
Учебник «Физическая культура 6-7 классы» В.И. Лях, М.Я. Виленков М.: Просвещение, 2015.

Учебник «Физическая культура 8-9 классы» В.И. Лях; А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014.

Учебник «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Лях; А.А. Зданевич. М.: Просвещение; 2015.

Программа имеет **целью** - 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 и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

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 обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- 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 обучающихся, 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.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

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.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 510 часов: в 5 – 9 классах по 102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

история физической культуры

✓ физическая культура (основные понятия)

✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

✓ оценка эффективности занятий физической культурой;

✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

3. «Физическое совершенствование»:

физкультурно-оздоровительная деятельность

спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических,

демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

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

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

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

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

- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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.

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 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

5 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

6 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

7 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

.

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

8 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

9 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
физической культуре для 5–9 классов

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | | | | |
|----------|--|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | Класс | | | | |
| | | V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | <i>Базовая часть</i> | 93 | 93 | 93 | 93 | 93 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика Кроссовая подготовка | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Спортивные игры Баскетбол Волейбол | 9 9 0 | 9 9 0 | 18 9 9 | 18 9 9 | 18 9 9 |
| 2 | <i>Вариативная часть</i> | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2.1 | Подвижные игры, эстафеты | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | резерв | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

КОНТРОЛЬ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

5 КЛАСС

| | Вид контроля | Количество |
|---|---------------------------------|------------|
| 1 | Входной контроль: тестирование | 5 |
| 2 | Итоговый контроль: тестирование | 5 |

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности обучающихся 5 класса

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|--|--------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Учащиеся | | | | | | |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Челночный бег 3х10 м, с | 8.3 и менее | 8.4 - 9.1 | 9.2 - 9.7 | 8.7 и менее | 8.8 - 9.7 | 9.6 - 10.1 |
| Бег 60 м, с | 10.2 и менее | 10.3 –10.5 | 10.6–11.3 | 10.3 и менее | 10.4 – 11.0 | 11.1 – 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. | 4.30 и менее | 4.31 –5.00 | 5.01 –5.30 | 5.00 и менее | 5.01 – 5.30 | 6.00 и более |
| Прыжки в длину с места, см | 195 и более | 194-160 | 161-140 | 185 и более | 184-150 | 149-130 |
| Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (дев), раз | 6 и более | 5 - 4 | 3 - 1 | 19 и более | 18 - 10 | 9 - 4 |

6 класс

| | Вид контроля | Количество |
|---|---------------------------------|-------------------|
| 1 | Входной контроль: тестирование | 5 |
| 2 | Итоговый контроль: тестирование | 5 |

**Контрольные упражнения, определяющие уровень физической
подготовленности
обучающихся 6 класса**

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|--------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Челночный бег 3х10 м, с | 8.3 и менее | 8.4 - 9.0 | 9.1 - 9.3 | 8.7 и менее | 8.9 - 9.6 | 9.7 - 10.0 |
| Бег 60 м, с | 9.8 и менее | 9.9 –10.2 | 10.3–11.1 | 10.0 и менее | 10.1 – 10.7 | 10.8– 11.3 |
| Бег 1000 м, мин. | 4.20 и менее | 4.21 –4.45 | 4.46 –5.15 | 4.45 и менее | 4.46 – 5.10 | 5.11 – 5.30 |
| Прыжки в длину с места, см | 195 и более | 194-160 | 159-140 | 185 и более | 184-150 | 149-130 |
| Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (дев), раз | 7 и более | 6 - 4 | 3 - 1 | 20 и более | 19 - 11 | 10 - 4 |

7 класс

| | Вид контроля | Количество |
|---|---------------------------------|-------------------|
| 1 | Входной контроль: тестирование | 5 |
| 2 | Итоговый контроль: тестирование | 5 |

**Контрольные упражнения, определяющие уровень физической
подготовленности
обучающихся 7 класса**

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| Учащиеся | Мальчики | | | Учащиеся | | |
| Оценка | «5» | Оценка | «5» | Оценка | «5» | Оценка |
| Челночный бег 3x10 м, с | 8.3 и менее | 8.4 - 9.0 | 9.1 - 9.3 | 8.7 и менее | 8.8 - 9.5 | 9.6 - 10.0 |
| Бег 60 м, с | 9.4 и менее | 9.5 – 10.0 | 10.1–10.8 | 9.8 и менее | 9.9 – 10.4 | 10.5 – 11.2 |
| Бег 1000 м, мин. | 4.10 и менее | 4.11 – 4.30 | 4.31 – 5.00 | 4.30 и менее | 4.31 – 4.50 | 4.51 – 5.10 |
| Прыжки в длину с места, см | 205 и более | 204-170 | 169-150 | 200 и более | 199-160 | 159-140 |
| Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (дев), раз | 8 и более | 7 - 5 | 4 - 1 | 19 и более | 18 - 12 | 11 - 5 |

8 класс

| | Вид контроля | Количество |
|---|---------------------------------|------------|
| 1 | Входной контроль: тестирование | 5 |
| 2 | Итоговый контроль: тестирование | 5 |

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности обучающихся 8 класса

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|--------------|------------|-------------|
| Учащиеся | Мальчики | | | Учащиеся | | |
| Оценка | «5» | Оценка | «5» | Оценка | «5» | Оценка |
| Челночный бег 3x10 м, с | 8.0 и менее | 8.1 – 8.7 | 8.8 - 9.0 | 8.6 и менее | 8.7 - 9.4 | 9.5 – 9.9 |
| Бег 60 м, с | 9.0 и менее | 9.1 – 9.7 | 9.8–10.5 | 9.7 и менее | 9.8 – 10.4 | 10.5 – 10.8 |
| Бег 1000 м, мин. | 3.50 и менее | 4.20 | 4.50 | 4.20 и менее | 4.50 | 5.15 |
| Прыжки в длину с места, см | 210 и более | 209-180 | 179-160 | 200 и более | 199-160 | 159-145 |
| Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (дев), раз | 9 и более | 6 | 2 | 20 и более | 19 - 12 | 11 - 7 |

9 класс

| | Вид контроля | Количество |
|----------|---------------------------------|-------------------|
| 1 | Входной контроль: тестирование | 5 |
| 2 | Итоговый контроль: тестирование | 5 |

**Контрольные упражнения, определяющие уровень физической
подготовленности
обучающихся 9 класса**

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|--------------|-----------|-----------|
| Учащиеся | Мальчики | | | Учащиеся | | |
| Оценка | «5» | Оценка | «5» | Оценка | «5» | Оценка |
| Челночный бег 3x10 м, с | 8.0 и менее | 8.1-8.7 | 8.8-9.0 | 8.6 и менее | 8.7-9.4 | 9.5-9.9 |
| Бег 60 м, с | 8.5 и менее | 8.6-9.2 | 9.3-10.0 | 9.4 и менее | 9.5-10.0 | 10.1-10.5 |
| Бег 1000м, мин. | 3.40 и менее | 3.41-4.10 | 4.11-4.40 | 4.10 и менее | 4.11-4.40 | 4.41-5.10 |
| Прыжки в длину с места, см | 220 и более | 219-190 | 189-175 | 205 и более | 204-165 | 164-155 |
| Подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев), раз | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012г (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2015- (Стандарты второго поколения). –
3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, М.Я. Виленков. М.: Просвещение, 2014; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015 – (Академический школьный учебник).
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11класс». – М.: Просвещение, 2015 г.
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПК и ПРО, 2015.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2014
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2015
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2015
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2015
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2015 – (Академический школьный учебник). -

| п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
|--|--|------------|------------|
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Д | |
| 2 | Примерная программа по учебному предмету Физическая культура | Д | |
| 3 | Рабочие программы по физической культуре. | Д | |
| 4 | Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015: ил. – (Академический школьный учебник). -. | К | |
| 5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | |
| 6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | |
| Экранно-звуковые пособия | | | |
| 1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д | |
| 2 | Аудиозаписи | Д | |
| Технические средства обучения | | | |
| 1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 2 | Мультимедийный компьютер | Д | |
| 3 | Сканер | Д | |
| 4 | Принтер лазерный | Д | |
| 5 | Копировальный аппарат | Д | |
| 6 | Цифровая видеокамера | Д | |
| 7 | Мультимедиапроектор | Д | |
| 8 | Экран (на штативе или навесной) | Д | |
| Учебно-практическое оборудование | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 2 | Перекладина гимнастическая | Г | |
| 3 | Канат для лазанья с механическим креплением | Г | |
| 4 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | |
| 5 | Маты гимнастические | Г | |
| 6 | Мяч набивной (1 кг. 2 кг) | Г | |
| 7 | Мяч малый (теннисный) | К | |
| 8 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 9 | Палки гимнастические | К | |
| 10 | Обруч гимнастический | К | |
| 11 | Мяч футбольный | Г | |
| 12 | Гантели | К | |
| | Батут | Д | |
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Планка для прыжков в высоту | Д | |
| 2 | Стойка для прыжков в высоту | Д | |
| 3 | Рулетка измерительная (10м, 50) | Д | |
| Подвижные и спортивные игры | | | |
| 1 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г | |
| 2 | Стойки волейбольные универсальные | Д | |
| 3 | Сетка волейбольная | Д | |
| 4 | Мячи волейбольные | Г | |
| 5 | Табло перекидное | Д | |
| 6 | Ворота для мини-футбола | Д | |
| 7 | Сетка для ворот мини-футбола | Д | |
| 8 | Мячи футбольные | Г | |
| 9 | Компрессор для накачивания мячей | Д | |
| | Ракетка теннисная | Г | |
| | Ракетка для игры в бадминтон | Г | |
| Средства первой помощи | | | |
| 1 | Аптечка медицинская | Д | |
| Спортивные залы (кабинеты) | | | |
| 1 | Спортивный зал игровой | | |
| 2 | Кабинет учителя | | |
| 3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | |
| Пришкольный стадион (площадка) | | | |
| 1 | Игровое поле для мини-футбола | Д | |
| 2 | Площадка игровая волейбольная | Д | |

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