

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Грузсчанская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО <i>В.А. Назаренко</i> Назаренко В.А. Протокол № <u>6</u> от « <u>28</u> » <u>июня</u> 2018 г.	Заместитель директора МБОУ «Грузсчанская СОШ» <i>В.В. Турьянская</i> Турьянская В.В. « <u> </u> » <u> </u> 2018 г.	Директор МБОУ «Грузсчанская СОШ» <i>С.Н. Помогаева</i> Помогаева С.Н. Приказ № <u>105</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5-9 КЛАССЫ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
СРОК ОСВОЕНИЯ: 5 ЛЕТ**

2. Пояснительная записка.

2.1. Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа.

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана для обучающихся 5-9 классов в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- на основе авторской программы «Физическая культура» Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова - М.: Вентана-Граф, 2012г.
- на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015)
- на основе учебного плана МБОУ «Грузсчанская СОШ»;
- на основе «Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины» МБОУ «Грузсчанская СОШ» от 16.04.2015г. №19/3.

Данная рабочая программа разработана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Срок реализации программы 5 лет.

2.2. Цели и задачи учебного предмета.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленности.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомления с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном

образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

2.3. Изменения, внесенные в авторскую (примерную) и учебную программу и их обоснование.

Авторская программа по физической культуре в 5-9 классах рассчитана на 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебных недели в каждом классе). В случае отсутствия снежного покрова занятия лыжной подготовкой могут заменяться занятиями кроссовой подготовкой.

2.4. Название учебно-методического комплекта, изучаемого для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой учреждения.

1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров: программа «Физическая культура» 5-9 классы - М.: Вентана-Граф, 2017 г.
2. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров; учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений М.: Вентана-Граф, 2016 г.-2017г. (Начальная школа 21 века)
3. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров; учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений М.: Вентана-Граф, 2018г. (Начальная школа 21 века)

2.5. Количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа, в т. ч. количество часов для проведения зачетов и контрольных работ.

Курс «Физическая культура», изучается с 5-го по 9-й класс по два часа в неделю. Программный материал делится на пять разделов. Общий объём учебного времени составляет 340 часов или 68 часов в учебном году (34 учебные недели).

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>5 класс</i>	<i>6 класс</i>	<i>7 класс</i>	<i>8 класс</i>	<i>9 класс</i>
	<i>Учебные недели</i>	<i>34</i>	<i>34</i>	<i>34</i>	<i>34</i>	<i>34</i>
	<i>Количество часов</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>

1.	Знания о физической культуре	1	2	1	1	1
2.	Организация здорового образа жизни	1	1	2	2	3
3.	3.1. Планирование занятий физической культурой 3.2. Наблюдение и контроль за состоянием организма	1	2	2	2	3
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	3
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность	63	61	61	61	58
5.1	Подвижные и спортивные игры	15	17	17	17	13
5.2	Гимнастика с основами акробатики	18	16	16	16	15
1.4	Легкая атлетика	18	16	16	16	15
1.5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	11
1.6	Физическая подготовка с прикладной направленностью					4

2.6. Формы организации учебного процесса и их сочетание, а также преобладающие формы текущего контроля знаний, умений, навыков.

Методологической основой ФГОС является системно – деятельностный подход, позволяющий формировать у обучающихся универсальные учебные действия. Образовательный процесс, в связи с введением ФГОС, должен иметь следующие особенности:

- организация на каждом уроке деятельности обучающихся по освоению нового знания и по применению его на практике;
- использование разнообразных инновационных приемов и методов обучения для формирования у каждого обучающегося системы универсальных учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных);
- формирование в учебном процессе у каждого обучающегося личностного, предметного и метапредметного результатов обучения.

На уроках физической культуры решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, познавательных, обучающих, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий в 5-9 классах является образовательная направленность и активное включение школьников в различные формы самостоятельной деятельности. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития психических свойств и качеств. Педагогический контроль за

физическим воспитанием учащихся включает две взаимосвязанные части: за учебным процессом и внеклассной работой.

Видами педагогического контроля уроков и внеклассных занятий являются предварительный, текущий, периодический и итоговый.

В начале учебного года и перед началом прохождения каждого нового раздела программы осуществляется предварительный контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. Он служит информацией о степени усвояемости учениками соответствующих знаний, умений и навыков.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, а также после окончания курса обучения соответствующей ступени школы.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.

Особое внимание в планировании уроков физической культуры уделяется контролю за уровнем усвоения учебного материала. В календарно-тематическое планирование включаются уроки по разделу программы «Знания о физической культуре». Теоретическая подготовка связана с формированием

знаний, информационным обеспечением. Её результат – базовые знания в сфере физической культуры. Формирование знаний по предмету «Физической культура» является одной из обязательных задач физического воспитания.

В календарно-тематическом планировании определены часы, отводимые на изучение тем из раздела «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Планирование занятий физической культурой» (5-7 класс), «Наблюдение и контроль за состоянием организма» (8-9 класс), «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Темы из перечисленных разделов в логической последовательности распределены в календарно-тематическом планировании на ступень обучения. Контроль теоретических знаний осуществляется в форме устного опроса, в конце четверти – в форме устного опроса, программированного опроса по итогам выполнения домашних заданий. На уроках и во внеурочной деятельности осуществляется подготовка к сдаче норм ВСФК ГТО.

В начале и в конце учебного года учащиеся выполняют контрольные тесты для определения уровня развития физической подготовленности. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса

Тест	уровень					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30м	6,1	5,9-5,5	4 5,0	6,4	6,3-5,6	5,1
Челночный бег 3*10 м, с	9,4	9,1-8,7	8,4	10,1	9,7-9,2	8,9
Прыжки в длину с места, см	140	160-170	190	130	145-165	180
6-минутный бег, м	900	1000-1100	1250	700	850-950	1050
Наклон вперёд из положения сидя, см	3	5-9	11	6	10-11	15

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1	3-4	5			
На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)				3	10-15	19

Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса

Тест	уровень					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30м	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
Челночный бег 3*10 м, с	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
Прыжки в длину с места, см	145	165-180	200	135	155-175	190
6-минутный бег, м	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
Наклон вперёд из положения сидя, см	2	6-8	10	5	9-11	16
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1	4-5	6			
На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)				4	11-15	20

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

Тест	уровень					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30м	5,9	5,6 - 5,2	4,8	6,3	6,2 - 5,5	5,0
Челночный бег 3*10 м, с	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,5 - 9,0	8,7
Прыжки в длину с места, см	150	170 - 190	205	140	160 - 180	200
6-минутный бег, м	1000	1150 - 1250	1400	800	950 - 1100	1200
Наклон вперёд из положения сидя, см	2	5 - 7	9	6	10 - 12	18

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1	5 - 6	8			
На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)				5	12 - 15	19

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса

Тест	уровень					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30м	5,8	5,5 - 5,1	4,7	6,1	5,9 - 5,4	4,9
Челночный бег 3*10 м, с	9,0	8,7 - 8,3	8,0	9,9	9,4 - 9,0	8,6
Прыжки в длину с места, см	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
6-минутный бег, м	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
Наклон вперёд из положения сидя, см	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	2	6 - 7	9			
На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)				5	13 - 15	17

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

Тест	уровень					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30м	5,5	5,3 - 4,9	4,5	6,0	5,8 - 5,3	4,9
Челночный бег 3*10 м, с	8,6	8,4 - 8,0	7,7	9,7	9,3 - 8,8	8,5
Прыжки в длину с места, см	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
6-минутный бег, м	1100	1250 - 1350	1500	900	1050 - 1200	1300

Наклон вперёд из положения сидя, см	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	3	7 - 8	10			
На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)				5	12 - 13	16

3. Общая характеристика учебного предмета

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования (2010г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5 – 7 и 8 – 9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на пять лет обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом);

Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности;
- культурно-ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальными предпочтениями и интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков,

способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

4. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательного учреждения всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется в 5-9 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

5. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для учащихся 5 – 7 и 8 – 9 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе

мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с 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 социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции 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 видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

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 действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся 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 осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический 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 коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение 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.

7. Содержание курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. История физической культуры. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Физическая культура и качества личности человека. Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Заливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Проведение банных процедур. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выполнение и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Упражнения для занятий адаптивной и коррегирующей физической культурой. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Упражнения для развития двигательных качеств.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации, ритмическая гимнастика; упражнения и комбинация на брусках, на гимнастическом коне, на гимнастическом козле, на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, лазание по канату и гимнастической стенке).

Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, русская лапта). Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по волейболу футболу, баскетболу, русской лапте.

Тематическое планирование курса

Ниже представлены таблицы тематического планирования для 5, 6, 7, 8 и 9 классов отдельно (табл. 1–5). Планирование составлено из расчёта 3 учебных часа в неделю. Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 5–7 и 8–9 классов, подготовленных авторским коллективом и

выпускаемых издательским центром «Вентана-Граф» совместно с данной программой.

Тематическое планирование курса 5 класса

Всего 68 ч.

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре	1	
Древние Олимпийские игры		Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	1	
Показатели здоровья человека		Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике.
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	1	
Виды физической подготовки		Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки
Методика планирования занятий физической		Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма;

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
культурой		объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Утренняя гигиеническая гимнастика		Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений
Физкультминутки		Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	63	
Гимнастика с основами акробатики	15	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине
Лёгкая атлетика	18	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		<p>называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность</p>
Лыжные гонки	12	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах</p>
Спортивные игры	15	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в русскую лапту; знать и объяснять другим школьникам правила игры в русскую лапту; называть виды ударов по мячу, способы остановки и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в русскую лапту; организовывать игры в русскую лапту со сверстниками и участвовать в этих играх.</p>

Тематическое планирование курса 6 класса

Всего 68 ч.

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре	2	
Современные Олимпийские игры		Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр
Зарождение олимпийского движения в России		Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	1	
Правильный режим дня		Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	2	
Определение		Сравнивать группы людей с разным типом телосложения

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
собственного типа телосложения		по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам
Оценка собственной физической подготовленности		Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Развитие двигательных качеств		Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	61	
Гимнастика с основами акробатики	16	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		<p>полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне</p>
Лёгкая атлетика	16	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой</p>
Лыжные гонки	12	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах</p>
Спортивные игры	17	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол;</p>

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		<p>организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре;</p> <p>развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время игры в русскую лапту;</p> <p>называть виды подач, способы приёма и передачи мяча;</p> <p>развивать знания, навыки и умения игры в русскую лапту;</p> <p>организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать лапту как средство досуга и развития собственных двигательных качеств</p>

Тематическое планирование курса 7 класса

Всего 68 ч.

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Раздел 1.</p> <p>Знания о физической культуре</p>	2	
<p>Олимпийское движение в советской и современной России</p>		<p>Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.;</p> <p>устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения;</p> <p>характеризовать значение Олимпийского комитета России;</p> <p>описывать Олимпийские игры на территории нашей страны;</p> <p>характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта</p>

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	1	
Показатели физического развития человека		<p>Раскрывать понятие «физическое развитие»; определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; называть основные показатели физического развития человека</p>
Осанка человека		<p>Определять понятие «осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека; характеризовать значение правильной осанки; объяснять причины возникновения неправильной осанки; называть правила хорошей осанки; составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки; выполнять упражнения для поддержания правильной осанки</p>
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	2	
Выбор упражнений для развития двигательных качеств		<p>Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями</p>
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельны		<p>Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической</p>

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
х занятий физической культурой		культурой
Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой		Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Досуг и физическая культура		<p>Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности;</p> <p>выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени;</p> <p>подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе</p>
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	61	
Гимнастика с основами акробатики	16	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату;</p> <p>выполнять строевые приёмы и команды; выполнять</p>

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате
Лёгкая атлетика	16	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность
Лыжные гонки	12	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
Спортивные игры	17	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила техники безопасности во время игры в русскую лапту; называть и показывать способы ловли, передачи, и бросков мяча; описывать технику элементов игры; развивать знания, навыки и умения игры в русскую лапту; организовывать игры в русскую лапту со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха

Тематическое планирование курса 8 класса

Всего 68 ч.

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре	1	
Физическая культура в современном обществе		Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания
Виды спорта зимних Олимпийских игр		Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр
Летние олимпийские виды спорта		Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	2	
Режим дня		Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая гимнастика		Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими		Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений;

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки		составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания		Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня
Домашние задания и отдых в режиме дня		Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма		Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма	2	
Показатели развития организма		Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		<p>клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма</p>
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Физические упражнения для утренней гимнастики		Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток		Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики		Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
Адаптивная и корректирующая физическая культура		<p>Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников;</p> <p>называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения;</p> <p>объяснять назначение упражнений для психорегуляции;</p> <p>применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня</p>

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	16	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
Лёгкая атлетика	16	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки	12	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
Спортивные игры	17	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол, русскую лапту; пересказывать правила игры в футбол и волейбол, русскую лапту; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		<p>мячу, блокировка мяча); русской лапты (способы приёма мяча, ударов по мячу, техники перемещения); описывать технику игровых действий футбола, волейбола, русской лапты, развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол, русской лапты организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола, русской лапты (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол, волейбол, русская лапта для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>

Тематическое планирование курса 9 класса

Всего 68 ч.

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре	1	
Виды спорта, изучаемые в школе		Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе
Основные направления физического воспитания в современном обществе		Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	3	

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Закаливание организма: банные процедуры		Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур; применять банные процедуры для закаливания
Массаж		Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа
Доврачебная помощь		Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки; демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий
Физическая культура и качества личности		Определять понятие «нравственность»; раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека; называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу; объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует
Отношения между людьми противоположного пола		Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями животного мира; объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом; раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях
Допинг и честная		Определять понятие «допинг»;

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
конкуренция в спорте		раскрывать понятие «антидопинговый контроль»; характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называть сферу применения антидопингового контроля
Вредные привычки		Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; описывать механизм привыкания человека к курению
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма	3	
Оценка функциональных резервов организма		Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; описывать методику взятия функциональных проб; проводить оценку собственных функциональных резервов организма
Оценка двигательных качеств		Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека; называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами
Ведение дневника самонаблюдений		Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке; объяснять значение ведения дневника самонаблюдений; формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений
Выявление и		Раскрывать понятие «техническая ошибка»;

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
устранение технических ошибок		<p>называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча;</p> <p>формулировать правила оценки техники спортивных движений;</p> <p>анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений</p>
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Упражнения для развития двигательных качеств		<p>Называть способы тренировки основных двигательных качеств;</p> <p>составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств;</p> <p>организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе;</p> <p>раскрывать значение внимания в жизни человека;</p> <p>включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий</p>
Оздоровительный бег		<p>Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья;</p> <p>описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом;</p> <p>применять оздоровительный бег для укрепления здоровья</p>
Пешие туристические походы		<p>Раскрывать понятие «туристический поход»;</p> <p>характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха;</p> <p>описывать правила подготовки к походу, правила</p>

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода; организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристических походах
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	58	
Гимнастика основами акробатики	15	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях; анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях
Лёгкая атлетика	15	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств
Лыжные гонки	11	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом; выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
Спортивные игры	13	Выполнять правила техники безопасности во время игры

Тема, основное содержание по теме	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		<p>в волейбол и баскетбол, русская лапта; пересказывать правила игры в волейбол и баскетбол, русской лапты; называть различные игровые действия в волейболе и баскетболе, русской лапты описывать технику элементов волейбола и баскетбола, русской лапты; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол и баскетбол, русской лапты, организовывать и проводить игры в волейбол и баскетбол, русской лапты среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол и баскетбол, русской лапты для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>
Физическая подготовка с прикладной направленностью	4	<p>Раскрывать понятие «прикладная направленность»; описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни; описывать способы переноски пострадавшего; называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки;</p>

9. ОПИСАНИЕ ПЕРЕЧНЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого обучающегося);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	<i>Примерные</i> программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Проект - 3-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 61с. - (Стандарты второго поколения)	Д
1.3	Программа Физическая культура. 5-9 классы: под редакцией Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров «Вентана - Граф» 2012 год, предметная линия учебников «Начальная школа XXI века»	Ф
2	<i>Дополнительная литература для учителя</i>	
2.1	А.Ю. Патрикеев Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры – Волгоград, издательство «Учитель» 2014-237с.	Д
2.2	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. – 95 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
2.3	Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. – 93 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
2.4	Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры. Сборник материалов для учителей физической культуры Белгородской области. Белгород-2007г.-203с.	Д
3	<i>Дополнительная литература для обучающихся</i>	
3.1	Учебник. Физическая культура. 5-7 классы: под редакцией Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров «Вентана - Граф» 2013 год, предметная линия учебников «Начальная школа	Ф

	XXI века».	
3.2	Учебник. Физическая культура. 8-9 классы: под редакцией Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров «Вентана - Граф» 2018 год, предметная линия учебников «Начальная школа XXI века».	Ф
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.2	Комплект навесного оборудования (перекладины)	П
4.3	Мячи: набивные весом 1 кг, 2 кг	Ф
4.4	Малый мяч (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
4.5	Палка гимнастическая	К
4.6	Скакалка гимнастическая	К
4.7	Мат гимнастический	П
4.8	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.9	Кегли	К
4.10	Обруч гимнастический	К
4.11	Рулетка измерительная	Д
4.12	Планка для прыжков в высоту	Д
4.13	Стойка для прыжков в высоту	Д
4.14	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д

4.15	Сетка волейбольная	Д
4.16	Аптечка	Д
4.17	Лыжи детские с креплениями	К
4.18	Стенка гимнастическая	П
4.19	Козел гимнастический	П
4.20	Конь гимнастический	П
4.21	Брусья гимнастические разновысокие	П
4.22	Брусья гимнастические параллельные	П
4.23	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	П
4.24	Скамья атлетическая наклонная	П
4.25	Стойка для штанги	П
4.26	Штанга тренировочная	П
4.27	Гантели наборные	П
4.28	Коврик гимнастический	К

Цифровые образовательные ресурсы

Название сайта / <u>электронного пособия</u>	Электронный адрес
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Департамент образования Белгородской области	http://www.beluno.ru
Белгородский институт развития образования	http://ipkps.bsu.edu.ru/
Академия повышения квалификации работников образования	http://www.apkro.ru
Федеральный российский	http://www.school.edu.ru

общеобразовательный портал	
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
Издательский дома «Профкнига»	http://www.profkniga.ru
Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
Газета «Спорт в школе»	http://spo.1september.ru/ - газета
Газета «Здоровье детей»	http://zdd.1september.ru/
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	http://festival.1september.ru/
Журнал «Культура здоровой жизни»	http://kzg.narod.ru/
Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
Правила различных спортивных игр	http://sportrules.boom.ru/
Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре	http://lib.sportedu.ru
Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта	http://www.vniifk.ru/
Журнал «Физическая культура в школе»	http://www.shkola-press.ru
Всероссийская федерация волейбола	http://www.volley.ru/
Федерация городошного спорта	http://www.gorodki.ogr/
Российский футбольный союз	http://www.rfs.ru/
Российская федерация баскетбола	http://www.basket.ru/
Федерация лапты России	http://www.lapta.ru/
Федерация спортивной гимнастики России	http://www.sportgymrus.ru/
Всероссийская федерация художественной гимнастики России	http://www.rusgymnastics.ru/
Издательство «Дрофа»	http://www.drofa.ru/55/
Издательство «Просвещение»	www.prosv.ru/umk/5-9

