

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Островецкая средняя общеобразовательная школа»
Раменского муниципального района Московской области

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Островецкая СОШ»
Н.Г. Щербакова
Приказ № 86/19 от
«30» августа 2019г.

Рабочая программа учебного предмета

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 5-9 классов

количество часов в год 5,6,7,8,9 классы – 68

количество часов в неделю 2

автор программы А.П.Матвеев

автор учебника А.П.Матвеев

Разработчики программы

Антонюк Е.А.

Классы: 5А, 5В, 5Г

На 2019/2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО МОУ Островецкой СОШ, программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией А.П. Матвеев к предметной линии учебников А.П.Матвеев:

1. А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС, 2014г
2. А.П. Матвеев Физическая культура 5 класс. – М.:Просвещение, 2014.
3. А.П Матвеев Физическая культура 6-7 класс. – М.:Просвещение, 2014
4. А.П. Физическая культура 8-9 класс. – М.:Просвещение, 2014.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными и спортивно-массовыми мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- формирование 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.

Программа рассчитана на 68 часов в 5-9 классах из расчета 2 часа в неделю

Программный материал включает в себя разделы: легкая атлетика; гимнастика; спортивные игры; лыжная подготовка.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ №609 от 23.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» внесен в подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» абзац «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО».

Организационно-методические указания

К формам организации по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации:

- уроки образовательно-познавательной направленности;
- уроки образовательно-предметной направленности;
- уроки образовательно-тренировочной направленности.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает учащихся в выполнение самостоятельных заданий.

При реализации учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим) разрешается заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Легкая атлетика» (ходьба, спортивная ходьба). При неблагоприятных погодных условиях разрешается заменять тему «Легкая атлетика» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

В соответствии с методическими рекомендациями по «Медико-педагогическому контролю за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (Москва, 2012г) уроки физической культуры в образовательных учреждениях проводятся с учащимися основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Обучающимся, отнесенным к основной группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе, подготовка и сдача тестов на определение уровня двигательной подготовленности, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Обучающимся, отнесенным к подготовительной группе разрешаются занятия по учебным программам при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, итоговые тесты и участие в спортивно-массовых мероприятиях исходя из индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

У детей из основной и подготовительной групп нагрузка на уроке физической культуры считается оптимальной, если вызывает среднюю ЧСС 140-160 уд/мин. Для детей специальной медицинской группы средняя ЧСС должна находиться в диапазоне 120-130 уд/мин в начале четверти и 130-150 уд/мин в основной части урока к концу четверти.

Учащиеся специальной медицинской группы на уроках физической культуры выполняют комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала. При проведении занятий следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей.

Ограничения по видам заболеваний для учащихся СМГ:

<i>Заболевания</i>	<i>Противопоказания и ограничения</i>	<i>Рекомендации</i>
Сердечно - сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода

Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно - кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ происходит в соответствии с Письмом Министерства Образования Российской Федерации № 13-51-263/123 от 31 октября 2003 г «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе».

✓ Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

✓ Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами.

Предметные результаты

5 класс ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- тестировать показатели основных физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании;
- выполнять основные технические действия в спортивных играх;
- выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- составлять планы проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- составлять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты (для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- определять показатели основных физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения;

- выполнять упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- выполнять основные технические действия в спортивных играх;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- составлять планы проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;

составлять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

6-7 класс ученик научится:

- характеризовать основные направления физической культуры;
- раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- излагать основы техники двигательных действий с помощью терминов и понятий физической культуры;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений корректирующей направленности;
- самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их в процессе выполнения двигательных действий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять общеразвивающие упражнения с целью развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании;
- выполнять основные технико-тактические действия в спортивных играх в условиях учебной и соревновательной деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать достижения российских спортсменов на мировой спортивной арене;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на функциональное состояние занимающихся;
- вести дневник по физкультурной деятельности по основным показателям;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты (для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)

Ученик научится:

- характеризовать основные направления физической культуры;
- раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- излагать основы техники двигательных действий с помощью терминов и понятий физической культуры;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений корректирующей направленности;
- самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их в процессе выполнения двигательных действий;
- тестировать показатели физического развития, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять общеразвивающие упражнения с целью развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять упражнения в беге, прыжках и метании;
- выполнять основные технические действия в спортивных играх в условиях учебной деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать достижения российских спортсменов на мировой спортивной арене;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на функциональное состояние занимающихся;
- вести дневник по физкультурной деятельности по основным показателям;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Ученик 8-9 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 8-9 класс получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты (для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)

8-9 класс ученик научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять упражнения в беге и в прыжках, метании
- выполнять основные технические действия и приемы игры в спортивных играх в условиях учебной деятельности;

8-9 класс ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры. Олимпийское движение. Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию

физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. ДУ и ДН. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры и спорта в его формировании.

Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы физкультурной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий ОФК. Выбор упражнений и составление комплексов упражнений различной направленности. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной подготовленности. Организация досуга средствами ФК, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей и др.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения в висах. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, подъем туловища, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

6 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры. Олимпийское движение. Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Техника

движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. ДУ и ДН. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры и спорта в его формировании.

Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы физкультурной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий ОФК. Выбор упражнений и составление комплексов упражнений различной направленности. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной подготовленности. Организация досуга средствами ФК, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей и др.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения в висах. Комплексы ОРУ.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

7 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры. Олимпийское движение. Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых

движений. ДУ и ДН. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры и спорта в его формировании.

Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы физкультурной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий ОФК. Выбор упражнений и составление комплексов упражнений различной направленности. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной подготовленности. Организация досуга средствами ФК, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей и др.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения в висах. Комплексы ОРУ.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.
Спортивные игры. Баскетбол, волейбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, подъем туловища, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

8 класс

Знания о физической культуре

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. 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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Упражнения в висах.

Развитие двигательных способностей средствами гимнастики.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, подъем туловища, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

9 класс

Знания о физической культуре

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. 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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без

Упражнения в висах.

Развитие двигательных способностей средствами гимнастики.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, подъем туловища, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного матерьяла	Количество часов (уроков)									
		Класс									
		5		6	7	8	9				
1	Спортивные игры	20	2	20	2	19	2	19	2	17	2
2	Гимнастика с элементами акробатики	11	1	9	9	11	1	11	1	9	1
3	Легкая атлетика	12	4	18	4	13	4	14	4	18	4
4	Лыжная подготовка	16	2	16	2	16	2	15	2	15	2
	ИТОГО:	68		68		68		68		68	