

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (9 класс)

1. Пояснительная записка

Программа по учебному предмету «Физическая культура» основного общего образования составлена на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении Федерального Государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 года);

- примерной основной образовательной программы (ОДОБРЕНО Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

- основной образовательной программы основного общего образования ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»;

- учебного плана ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»;

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016;

- учебника (УМК) Физическая культура. 8-9 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014;

- Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2014;

- Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

Реализация настоящей программы в разделе «Лыжная подготовка» осуществляется с использованием ресурсов МАУ «Лыжно-спортивный комплекс» (комплект пластиковых лыж) по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

Реализация программы в разделе «Легкая атлетика» осуществляется с использованием ресурсов ФГКУ «7 отряд ФПС по КО» (стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий) по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО и «Президентских состязаний», что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса в образовательной области «Физическая культура».

Двигательная активность - биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Средний школьный возраст благоприятен для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. В эту пору успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются новые двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и разными видами спорта, которые соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают

наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, **актуальность** разработанной программы продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования, обучающихся 9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задача формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры реализуется на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

2. Общая характеристика учебного предмета

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

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

Рабочая программа содержит три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Основные понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основные направления развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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

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

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

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких

средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладения упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

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

Программный материал раздела «Знания о физической культуре» отрабатывается на теоретических уроках и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Легкая атлетика» начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, длительному бегу в равномерном темпе, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. Занятия проводятся на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. Начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр используются: баскетбол (мини-баскетбол), волейбол, футбол (мини-футбол).

В разделе «Гимнастика» гимнастические упражнения выполняются в связках, варьируются сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. В данный раздел интегрированы элементы единоборств.

В разделе «Лыжная подготовка» предусмотрены основные способы передвижения на лыжах, спуски, торможения и подъемы различными способами, повороты на месте и в движении.

Разделы «Легкая атлетика» и «Спортивные игры» изучаются в начале учебного года и в конце учебного года. Такой выбор распределения учебного материала в календарно-тематическом планировании обусловлен погодными условиями местности.

Рабочая программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Программный материал предмета составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся. Предпочтительными **формами организации учебного процесса** являются уроки классического типа; интегрированные уроки; уроки в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет.

Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Для контроля и оценивания на занятиях

используются следующие **формы контроля**: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, организация совместной деятельности, технические нормативы, контрольные тест-упражнения.

При оценивании обучающихся предпочтение отдаётся качественным критериям, но при этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. С этой целью используются контрольные упражнения и тесты.

Контрольные тесты и упражнения: бег 30 метров, бег 60 метров; челночный бег 3х10 метров; прыжок в длину с места; поднимание туловища за 1 минуту; подтягивание из виса и виса лёжа; метание мяча на дальность; бег 2000 метров.

По итогам изучения учебной программы, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования (приложение 2) и выполнить итоговую работу на одну из тем, предложенных в учебнике (приложение 4).

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» по программе основного общего образования в ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР» изучается в 9 классе в течение 1 года. Общее число учебных часов – 102 (3 часа в неделю).

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

- 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 нём взаимопонимания;

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

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

- 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;

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

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

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

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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150гр с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150гр с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

В специальной подготовке: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающих противников, финты. Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

- 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 её 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 учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты** изучения предмета «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 физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам вовремя игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания по физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Содержание тем учебного предмета

1. Базовая часть содержания программного материала

1.1. Знания о физической культуре.

1.1.1. История физической культуры. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 года и зимней олимпиаде в Сочи 2014 года.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

1.1.2. Физическая культура (основные понятия). Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

1.1.3. Физическая культура человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения.

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, память, восприятие, мышление, воображение).

Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

1.2. Способы физкультурной деятельности.

1.2.1. Самостоятельные занятия. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.

Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Коньки. Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду.

Бадминтон. Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.

Скейтборд. Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.

Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулировки нагрузки.

После тренировки. Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж – средства восстановления.

Ваш домашний стадион. Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.

1.2.2. Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

1.2.3. Оценка эффективности занятий. 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 проб.

1.3. Физическое совершенствование.

1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика.

Закрепление техники спринтерского бега. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 60м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 минут, девочки до 15 минут. Бег на 2000 и 3000 метров.

Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150гр с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м.

Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Совершенствование скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Совершенствование скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика.

Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. С гантелями (3-5кг), тренажёрами, эспандерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

Освоение акробатических упражнений и комбинаций. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки:

равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.

Совершенствование координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами. Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет.

Совершенствование скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Совершенствование гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Совершенствование координационных способностей. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Перетягивание палки».

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырёхшажный и коньковый двухшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Освоение горнолыжной техники. Преодоление контруклона.

На развитие скоростной выносливости. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон», горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

На развитие выносливости. Прохождение дистанции 5км.

На знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказания помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Совершенствование техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м.

Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Совершенствование индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование техники владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

На знания о физической культуре. Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зона и личная зона). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

На овладение организаторскими способностями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию баскетбола, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

2. Вариативная часть содержания программного материала.

2.1. Футбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

На овладение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой; с активным сопротивлением защитника.

На овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча. Игра вратаря.

На закрепление техники перемещений, владения мячом. Игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

На знания о физической культуре. Терминология. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях футболом.

2.2. Волейбол.

Требования к технике безопасности. Правила техники безопасности.

Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Закрепление навыков игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и укороченных площадках.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Приём мяча, отражённого сеткой.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Совершенствование техники владения мячом и совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

На знания о физической культуре. Терминология. Техника передачи и приёма; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зона и личная зона). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле,

количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

На овладение организаторскими способностями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию волейбола, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола. Правила самоконтроля.

6. Тематическое планирование

6.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Базовая часть	88 часов
1.1	Знания о физической культуре	8 часов
1.1.1	История физической культуры	2 часа
1.1.2	Физическая культура (основные понятия)	2 часа
1.1.3	Физическая культура человека	4 часа
1.2	Способы физкультурной деятельности	7 часов
1.2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3 часа
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2 часа
1.2.3	Оценка эффективности занятий	2 часа
1.3	Физическое совершенствование	73 часа
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 часа
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	71 час
	Лёгкая атлетика	18 часов
	Гимнастика	18 часов
	Лыжная подготовка	15 часов
	Баскетбол	18 часов
	Прикладно-ориентированная подготовка	2 часа
2	Вариативная часть	14 часов
2.1	Футбол	6 часов
2.2	Волейбол	8 часов
ИТОГО:		102 часа

6.2. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Примерные темы, раскрывающие (входящие в) данный раздел программы	Основное содержание по темам	Виды деятельности учащихся
1. Базовая часть (88 часов)		
Раздел 1. Знания о физической культуре (8 часов)		
1.1. История физической	Появление первых примитивных игр и физических упражнений.	Объясняют и доказывают, чем знаменателен

<p>культуры (2 часа)</p>	<p>Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.</p> <p>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 года и зимней олимпиаде в Сочи 2014 года.</p> <p>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.</p>	<p>советский период развития олимпийского движения в России. Характеризуют летние и зимние Олимпийские игры современности, концепцию честного спорта. Допинг. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».</p>
<p>1.2. Физическая культура (основные понятия) (2 часа)</p>	<p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</p>	<p>Раскрывают основные понятия физической культуры. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью.</p>
<p>1.3. Физическая культура человека (4 часа)</p>	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения.</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, память, восприятие, мышление, воображение).</p> <p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Характеризуют психические процессы человека. Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p>

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (7 часов)		
<p>2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (3 часа)</p>	<p>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</p> <p>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.</p> <p>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.</p> <p>Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</p> <p><i>Коньки.</i> Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p><i>Скейтборд.</i> Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика.</i> Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулировки нагрузки.</p> <p><i>После тренировки.</i> Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж – средства восстановления.</p> <p><i>Ваш домашний стадион.</i> Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур. Осваивают, составляют и выполняют комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения. Совершенствуются в выполнении упражнений и тестов необходимых для выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p>
<p>2.2.</p>	<p>Регулярное наблюдение</p>	<p>Осуществляют</p>

<p>Самонаблюдение и самоконтроль (2 часа)</p>	<p>физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий физическими упражнениями и спортом. Ведут дневник самоконтроля, отслеживают показатели физического развития и подготовленности.</p>
<p>2.3. Оценка эффективности занятий (2 часа)</p>	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью проб.</p>	<p>Раскрывают основы обучения техники двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (73 часа)</p>		
<p>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.</p>	<p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>
<p>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность: - лёгкая атлетика (18 часов)</p>	<p><i>Закрепление техники спринтерского бега.</i> Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 60м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного</i></p>	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные</p>

	<p><i>бега.</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 минут, девочки до 15 минут. Бег на 2000 и 3000 метров.</p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель.</i> Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) девушки с расстояния (юноши – до 18м, девушки - 12-14м).</p> <p><i>Совершенствование техники метания мяча на дальность.</i> Метание мяча 150гр с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м.</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p><i>Совершенствование скоростно-силовых способностей.</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p> <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении</p>	<p>ошибки в процессе освоения.</p> <p>Раскрывают понятие техники легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</p> <p>Применяют их для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, игровых заданий, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Выполняют контрольные упражнения, тестовые нормативы комплекса ГТО.</p>
--	--	---

	соревнований, в подготовке места проведения занятий.	
- гимнастика (18 часов)	<p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p><i>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p><i>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i> С гантелями (3-5кг), тренажёрами, эспандерами.</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i>Освоение опорных прыжков.</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и комбинаций.</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.</p> <p><i>Совершенствование координационных способностей.</i> Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Перетягивание палки».</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы, характеризуют виды гимнастики. Описывают технику гимнастических и акробатических упражнений. Составляют гимнастические комплексы и акробатические комбинации из числа разученных упражнений, проводят разминку. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнений, соблюдают технику безопасности. Выполняют обязанности командира отделения, контрольные упражнения и тесты. Проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей.</p>
- лыжная подготовка (15 часов)	<p><i>Требования к технике безопасности.</i> Правила техники безопасности.</p>	<p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила</p>

	<p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный четырёхшажный и коньковый двухшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p><i>Освоение горнолыжной техники.</i> Преодоление контруклона.</p> <p><i>На развитие скоростной выносливости.</i> Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон», горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.</p> <p><i>На развитие выносливости.</i> Прохождение дистанции 5км.</p> <p><i>На знания о физической культуре.</i> Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>соревнований. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, горнолыжную технику, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения, тестовые нормативы по лыжным гонкам комплекса ГТО.</p>
<p>- баскетбол (18 часов)</p>	<p><i>Требования к технике безопасности.</i> Правила техники безопасности.</p> <p><i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><i>Совершенствование техники ловли и передач мяча.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с сопротивлением защитника.</p> <p><i>Совершенствование техники</i></p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, терминологией. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Определяют степень утомления организма во время игровых действий, регулируют нагрузку. Используют игровые действия баскетбола для</p>

	<p><i>бросков мяча.</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м.</p> <p><i>Закрепление техники бросков мяча.</i> Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> <p><i>Совершенствование индивидуальной техники защиты.</i> Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.</p> <p><i>Совершенствование техники владения мячом.</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Закрепление тактики игры.</i> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>комплексного развития физических способностей. Выполняют обязанности капитанов команд, помощника судьи, проводят контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Используют упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Осуществляют правила самоконтроля.</p> <p>Оказывают помощь в проведении соревнований.</p>
<p>Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)</p>	<p>Прикладно-ориентированные упражнения.</p> <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i> Общефизическая подготовка.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p> <p><i>Лыжная подготовка (лыжные гонки).</i> Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p> <p><i>Баскетбол.</i> Развитие быстроты, силы, выносливости, координации</p>	<p>Осваивают упражнения и тесты необходимые для выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p>Составляют план занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, последовательное</p>

	<p>движений.</p> <p><i>Футбол.</i> Развитие быстроты, силы, выносливости.</p>	<p>выполнение основных частей занятия, определяют их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.</p>
2. Вариативная часть (14 часов)		
2.1. Футбол (6 часов)	<p><i>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><i>На овладение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.</p> <p><i>На освоение техники ведения мяча.</i> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой; с активным сопротивлением защитника.</p> <p><i>На овладение техникой ударов по воротам.</i> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><i>На освоение индивидуальной техники защиты.</i> Перехват мяча. Игра вратаря.</p> <p><i>На закрепление техники перемещений, владения мячом.</i> Игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом.</p> <p><i>На освоение тактики игры.</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p> <p><i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Изучают основные понятия и терминологию игры футбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях. Осуществляют помощь в комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Используют в самостоятельных занятиях упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию футбола. Правила самоконтроля.</p>

	<p><i>На знания о физической культуре. Терминология. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях футболом.</i></p>	
<p>2.2. Волейбол (8 часов)</p>	<p><i>Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</i></p> <p><i>Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</i></p> <p><i>Закрепление навыков игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и укороченных площадках.</i></p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</i></p> <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Приём мяча, отражённого сеткой.</i></p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.</i></p> <p><i>Совершенствование техники владения мячом и совершенствование координационных способностей.</i></p>	<p>Изучают историю волейбола.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют помощь в комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Используют в самостоятельных занятиях упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.</p> <p>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола.</p> <p>Правила самоконтроля.</p>

	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. <i>Совершенствование тактики игры.</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	
--	---	--

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
Основная школа			
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по	Д	В составе библиотечного фонда

	физической культуре, спорту, олимпийскому движению		
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	

4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.

Выпускник 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.