

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Агалатовская средняя общеобразовательная школа»
Всеволожского района Ленинградской области

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МОБУ «Агалатовская СОШ»
протокол №1 от 30.08.2021 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
К ООП ООО

УТВЕРЖДЕНО
Приказ по школе
от 31.08.2021 г. №195

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету физическая культура
5-9 класс.

Коллектив учителей

МО физической

культуры.

2021– 2026г.

РАЗДЕЛ I. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты:

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

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

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

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

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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. Результаты освоения программного материала в 5-9 класса по физической культуре.

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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной 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, принёсших 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 корректирующей 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 плавательные упражнения, выполнять основные технические действия в игре водное поло.
- 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Выпускник получит возможность продемонстрировать физические способности:

Таблица № 1

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой обручем девушки, опорные прыжки через козла в длину – мальчики и в ширину – девочки.

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (Таблица № 2)

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»:
в 5 классе:

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Обучающийся научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

Обучающийся 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;

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)"

Обучающийся научится:

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающиеся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

1. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся научится:

1. демонстрировать технику плавания кроль на груди, кроль на спине, элементы техники плавания брассом, баттерфляем, технику прыжков с тумбочки, технику поворотов.

Обучающийся получит возможность научиться:

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»:

в 6 классе:

Планируемые результаты изучения учебного "Знания о физической культуре"

Обучающийся научится:

3. определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России.
4. обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

Обучающийся получит возможность научиться:

1. характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями.
2. организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

Обучающийся научится:

1. организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, готовиться к занятиям физической культурой.

Обучающийся получит возможность научиться:

2. выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой.
3. оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
4. измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Планируемые результаты изучения учебного раздела " Физкультурно-оздоровительная деятельность"

Обучающийся научится:

1. выполнять комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз, комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Обучающийся получит возможность научиться:

2. выполнять индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
3. выполнять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

1. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
2. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

1. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
2. выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

2. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
3. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

1. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся научится:

1. демонстрировать технику всех способов спортивного плавания, технику прыжков с тумбочки, технику поворотов.

Обучающийся получит возможность научиться:

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»:
в 7 классе:**

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Обучающийся научится:

3. Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.
4. раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
5. раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

2. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
3. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

2. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
3. -выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры".

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

2. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

3. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

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

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Плавание».

Обучающийся научится:

1. демонстрировать все стили спортивного плавания, демонстрировать технику прикладного плавания, технику прыжков с тумбочки, технику поворотов.

Обучающийся получит возможность научиться:

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»:

в 8 классе:

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Обучающийся научится:

3. определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.

4. раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.

5. раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

2. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

3. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

2. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

3. выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

2. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

3. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»:

в 9 классе:

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Обучающийся научится:

2. определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.

3. обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.

4. определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

5. руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.

2. характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

1. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

2. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика»

Обучающийся научится:

2. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

3. выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

2. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

3. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ.

Физическая культура как область знаний.

История физической культуры и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры.

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).

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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 ДВИГАТЕЛЬНОЙ (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.

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 физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание Общеобразовательные упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; выдох в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен, в скольжении; плавание в полной координации кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные 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.

Плавание Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основа знаний по физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	21	14	14	14	33
3	Спортивные игры	21	23	23	23	25
4	Гимнастика	14	14	14	14	21
5	Лыжная подготовка	20	17	17	17	23
6	Плавание	34				
7	Всего	102 ч	68 ч	68 ч	68 ч	102 ч

ПРИМЕЧАНИЕ: В случае плохой погоды (отсутствия снега) во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол или скандинавской ходьбы.