

Рассмотрено на заседании
МО учителей
Руководитель МО

_____/Симбаев Р.Е.
Протокол № 1
от «29»08. 2016г.

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «29»08. 2016 г.

«Утверждено»

Директор
МОУ «СОШ №4»

_____/И.В.Колмазин
Приказ №205 от«30»08.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»

(наименование предмета)

Уровень обучения: основное общее образование
(Базовый уровень)

год составления РПП: 2016

Шуя

ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-9 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов (далее – Рабочая программа) является структурным элементом основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) Муниципального общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №4».

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, с последующими изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014г. №1644.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Уровень изучения – базовый.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012).

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 5-го по 9-й класс. На этапе основного общего образования предусмотрено обязательное изучение физической культуры в объеме 525 ч. Согласно учебному плану МОУ СОШ № 4 на изучение учебного предмета «Физическая культура» выделяется 507 часов, которые распределяются следующим образом:

Класс	Количество годовых часов	Количество недельных часов	Уровень обучения
5 класс	102	3	Базовый
6 класс	102	3	Базовый
7 класс	102	3	Базовый
8 класс	102	3	Базовый
9 класс	99	3	Базовый

Для реализации Рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» используется УМК:

•Учебники

Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер	Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 класс	Москва: гуманитарный издательский центр ВЛАДОС	2002
Л.Е.Людомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях	Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений	Москва: «Просвещение»	1997

	В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон	Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе	Волгоград: «Учитель»	2008
	А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева	Физическая культура. Система работы с учащимися специальной медицинской группы	Волгоград: «Учитель»	2009
	Ф.И.Собянин, А.И.Замогильнов	Основы теории физической культуры. Учебное пособие для учащихся старших классов общеобразовательных школ	Москва-Шуя «Азимут»	2002
	М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский	Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений	Москва: Просвещение	2013
	В.И.Лях	Физическая культура. 5-7 класс: учебник для учащихся	М.: Просвещение	2013
	В.И.Лях	Физическая культура. 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений	М.: Просвещение	2013
	А.П.Матвеев, Т.В.Петрова	Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре	М.: Дрофа	2000

Основные формы контроля по учебному предмету «Физическая культура»

Контроль знаний, умений и навыков по физической культуре в 5-9 классах являются текущий (наблюдение за деятельностью учащихся) и итоговый контроль (по разделам программы).

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую

функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр и за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости

Группы здоровья и критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры

Группы здоровья и рекомендации к занятиям

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в школе, в зависимости от состояния здоровья, делятся на четыре группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую группу, и также освобожденные от выполнения практической части урока. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы (на основании медицинской справки). Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Группа здоровья	Кто относится	Рекомендации к занятиям ФК
Основная группа здоровья	Относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще – функциональными) отклонениями, но не отстающие от	Детям разрешаются занятия в полном объеме, по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП, с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

	сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.	
Подготовительная группа здоровья	Относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии, недостаточную физическую подготовленность, незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации.	Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.
Специальная группа здоровья (СМГ)	Относят дети, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это ни в коей мере не означает, что их нужно освобождать от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем детей, которым физические упражнения	Требуются ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускается выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме. Учащиеся, отнесенные к СМГ, занимаются физической культурой по специальной программе в учебном заведении, под руководством

	(правильно организованные!) еще нужнее, чем здоровым. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к специальной медицинской группе, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.	преподавателя физической культуры.
Освобожденные от практических заданий	Относятся дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья, в том числе серьезные хронические заболевания, требующие полного ограничения физических нагрузок.	Освобождаются от практической части урока, т.е. от выполнения двигательных действий. Проходят теоретический раздел программы по предмету «Физическая культура»

Оценивание учащихся, освобожденных от занятий по уважительной причине

Уважительной причиной считается наличие медицинской справки от врача о перенесенном заболевании.

Все обучающиеся, освобождённые от занятий (после болезни), обязаны присутствовать на уроках физической культуры (в помещении спортивного зала или на стадионе), под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а так же теоретическое изучение материала или устный (письменный ответ) по изучаемой теме.

Полное освобождение школьников от занятий физкультурой может носить только временный характер (освобожденными могут быть дети, не посещающие школу из-за значительных патологических отклонений в здоровье или обучающиеся дома).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,	За не понимание и незнание материала программы

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	незначительные ошибки	имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
--	-----------------------	--	--

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

ход выполнения деятельности и оценивать итоги	средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
---	--	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за trimestры с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования в структуре планируемых результатов освоения предмета «Физическая культура» выделяются следующие группы: личностные, метапредметные и предметные.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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 личностными, метапредметными, и предметными результатами.

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 в режиме 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, 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, 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 туристических 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом 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» (см.таблицу);*
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
- ПРОПЛЫВАТЬ УЧЕБНУЮ ДИСТАНЦИЮ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 30 м. Бег 60 м. Бег 100 м. Эстафетный бег.
Скоростно-силовые	Бег 200м. Бег 400м. Бег 500м. Челночный бег. Метание мяча. Метание гранаты. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз. Отжимания от пола и гимнастической скамьи. Лазание по канату. Упражнения с гантелями.
Выносливости	Кроссовый бег на 1,2 и 3 км. Бег на лыжах 2 и 3 км. Преодоление полосы препятствий.
Ловкость и координация движений	Владение техникой спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол. Выполнение гимнастических комбинаций на снарядах и элементы акробатики.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения сидя на полу.

Уровень физической подготовленности учащихся 5-6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой и высокой перекладине, кол-во раз	7	4	3	17	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	14	12	14	8	7
Прыжок в длину с места, см;	175	160	150	165	145	140
с разбега, см.	330	290	280	300	260	240
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук
Метание мяча весом 150г.(м)	34	28	25	22	18	14
Бег на лыжах на 2 км	13.00	13.50	14.10	13.50	14.30	14.50

Плавание 50 (м)	0.50	Без учета времени		1.05	Без учета времени	
Бег 60 м с высокого старта, с	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
Бег на 1,5 км	7.10	7.55	8.35	8.00	8.35	8.55
Кросс 3 км. по пересеченной местности	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности учащихся 7-9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой и высокой перекладине, кол-во раз	10	6	4	18	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				15	9	7
Прыжок в длину с места, см;	200	185	175	175	155	150
с разбега, см.	390	350	330	330	290	280
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук
Метание мяча весом 150г.(м)	40	35	30	26	21	18
Бег на лыжах на 3 км	16.30	17.45	18.45	19.30	21.30	22.30

Плавание 50 (м)	0.43	Без учета времени		1.05	Без учета времени	
Бег 60 м с высокого старта, с	8.7	9.7	10.0	9.6	10.6	10.9
Бег на 2 км	9.00	9.30	9.55	11.00	11.40	12.10
Кросс 3 км. по пересеченной местности	Без учета времени					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности.
 Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
 История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
История создания и развития ГТО (БГТО).
 Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
 Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия)
 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально - прикладная физическая подготовка. *«Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО».*
 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».*

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
 Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
 Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Требования безопасности и первая Доврачебная помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Выбор И ПОДБОР упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения.

Планирование занятий физической культурой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Подготовка к участию спортивно-массовых мероприятий и самоподготовка выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой (комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга).

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, кувырок назад, мост, полушпагат, стойка на лопатках и голове, равновесие, перевороты боком, длинный кувырок, слитные кувырки, перекаты, упоры, прыжки с поворотами.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики; танцевальные движения..

Опорные прыжки: через козла способ «ноги врозь», «согнув ноги». Вскок в упор, соскок прогнувшись

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): шаги, передвижения, Упоры, стойки, прыжки, повороты, махи, равновесие, соскоки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и кольцах (мальчики); вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом, упоры, махи, перемахи, соскок прогнувшись.

Упражнения и комбинации на гимнастических кольцах: висы, махи, упоры, соскоки.

Лазание по канату: в два и три приема, силой рук.

Подтягивания: на высокой и низкой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Легкая атлетика.

Спортивная ходьба.

Высокий старт с опорой на руку. Низкий старт. Стартовый разгон.

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60м), бег на средние дистанции (500 и 1000 м.), бег на длинные дистанции (1500 и 2000 м.); барьерный, эстафетный и кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок в длину с разбега способ «согнув ноги», прыжок в высоту способ «перешагивание» многоскоки.

Метание малого мяча: на точность, на дальность, с места, с разбега.

Челночный бег 4 x 9 м, 3 x 10 м.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, «мини-баскетбол». Правила спортивных игр.

Баскетбол.

Стойки и перемещения игрока, остановки: шагом и прыжком.

Передачи на месте и в движении.

Ведение на месте и в движении.

Броски по кольцу: после ведения, с места, с различных точек, штрафной бросок.

Игра по правилам.

Волейбол.

Стойки и перемещения игрока.

Верхняя и нижняя передача: над собой, в парах, группах, через сетку.

Прием передач.

Верхняя прямая подача: через сетку, на точность, по зонам.

Игра по правилам.

Футбол.

Стойки и перемещения игрока, остановки и повороты.

Остановки мяча, передачи мяча и удары по мячу различными способами.

Игра по правилам.

Технические и тактические действия (в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Плавание: Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

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.

Кросс по пересеченной местности.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Игры с элементами атлетических единоборств. Страховка.

Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Развитие физических качеств на основе:

гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

легкой атлетики: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

баскетбола: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

волейбола: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

футбола: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебного времени и реализации программного материала по физической культуре (5–9 классы)

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
	Базовая часть	75	75	75	75	72
.1	Основы знаний о физической культуре и истории создания и развития ВФСК ГТО, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и	В процессе урока				

	самоконтроля.					
.2	Спортивные игры: волейбол баскетбол	18 15	18 15	18 15	18 15	18 15
.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15	15
.4	Легкая атлетика	19	19	19	19	16
.5	Лыжная подготовка	3	3	3	3	3
.6	Плавание	2	2	2	2	2
.7	Мини-футбол	3	3	3	3	3
	Вариативная часть	27	27	27	27	27
.1	Баскетбол	12	27	27	27	27
.2	Кроссовая подготовка	15	15	15	15	15
	Итого	102	102	102	102	99

Наименование тем	Количество часов по программе
5 класс	
Легкая атлетика	
Спринтерский бег	4
Эстафетный бег	4
Прыжки и метание	7
Бег на средние дистанции	4
Итого:	19 час
Гимнастика	
Висы, лазания, строевые упражнения	6
Опорный прыжок	5
Акробатика и упражнения в равновесии	4

Итого:	15 часов
Лыжная подготовка	3 часа
Спортивные игры	
Баскетбол	27 часов
Волейбол	18 часов
Итого:	45 часов
Мини - футбол	3 часа
Кроссовая подготовка	
Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий	15 часов
Плавание	2 часа
Всего:	102 часа
6 класс	
Легкая атлетика	
Спринтерский бег	4
Эстафетный бег	4
Прыжки и метание мяча	9
Бег на средние дистанции	2
Итого:	19 час
Гимнастика	
Висы и лазания	6
Опорный прыжок и строевые упражнения	5
Акробатика и упражнения в равновесии	4
Итого:	15 часов
Лыжная подготовка	3 часа
Спортивные игры	
Баскетбол	27
Волейбол	18

Итого:	45 часов
Кроссовая подготовка	
Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий	15
Итого:	15 часов
Мини - футбол	3 часа
Плавание	2 часа
Всего:	102 часа
7 класс	
Легкая атлетика	
Спринтерский и эстафетный бег	8
Прыжки и метание	9
Бег на средние дистанции	2
Итого:	19
Кроссовая подготовка	
Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий	15
Итого:	15
Мини - футбол	3 часа
Гимнастика	
Висы, упражнения в равновесии, строевые упражнения	6
Опорный прыжок	5
Акробатика и лазание	4
Итого:	15 часов
Лыжная подготовка	3 часа

Спортивные игры	
Баскетбол	27
Волейбол	18
Итого:	45 часов
Плавание	2 часа
Всего:	102 часа
8 класс	
Легкая атлетика	
Спринтерский и эстафетный бег	9
Прыжки и метание	8
Бег на средние дистанции	2
Итого:	19 час
Кроссовая подготовка	
Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий	15
Итого:	15 часов
Гимнастика	
Висы, строевые упражнения и упражнения в равновесии	6
Опорный прыжок	5
Акробатика и лазание по канату	4
Итого:	15 часов
Лыжная подготовка	3 часа
Спортивные игры	
Баскетбол	27
Волейбол	18
Итого:	45 часов
Плавание	2 часа

Мини – футбол	3 часа
Всего:	102 часа
9 класс	
Легкая атлетика	
Спринтерский и эстафетный бег	7
Прыжки и метание	5
Бег на средние дистанции	4
Итого:	16 час
Кроссовая подготовка	
Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий	15
Итого:	15 часов
Гимнастика	
Висы, строевые упражнения, равновесие	6
Опорный прыжок и лазание по канату	5
Акробатика	4
Итого:	15 часов
Лыжная подготовка	3 часа
Плавание	2 часа
Мини - футбол	3 часа
Спортивные игры	
Баскетбол	27
Волейбол	18
Итого:	45 часов
Всего:	99 ч

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Календарно-тематическое планирование

2. Оценочные материалы