Приложение

к Основной образовательной программе основного общего образования МКОУ

«СОШ» с. Шанский Завод

Программа

учебного предмета Физическая культура 5 – 9 классы

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

## Личностные результаты

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## Предметные результаты 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;
  + раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать

с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

* + разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  + руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  + руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  + составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  + классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  + самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  + тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  + выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  + выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  + выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  + выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  + выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  + выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  + выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

# Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры**. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

## Физическая культура (основные понятия).

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

## Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. 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 физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

## Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

## Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

## Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

## Спортивные игры.

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

## Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

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

**Футбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости.

# Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КЛАСС | ТЕМЫ | Количество часов |
| **5 класс** | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
|  | Легкая атлетика | 11 |
|  | Гимнастика | 16 |
|  | Волейбол | 18 |
|  | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Баскетбол | 22 |
|  | Легкая атлетика | 11 |
|  | Кроссовая подготовка | 7 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КЛАСС | ТЕМЫ | Количество часов |
| **6 класс** | Основы знаний о физической  культуре | В процессе уроков |
|  | Легкая атлетика | 5 |
|  | Кроссовая подготовка | 3 |
|  | Гимнастика | 10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Волейбол | 6 |
|  | Лыжная подготовка | 14 |
|  | Волейбол | 5 |
|  | Баскетбол | 13 |
|  | Легкая атлетика | 10 |
|  | Кроссовая подготовка | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КЛАСС | ТЕМЫ | Количество часов |
| **7 класс** | Основы знаний о физической  культуре | В процессе уроков |
|  | Легкая атлетика | 5 |
|  | Кроссовая подготовка | 3 |
|  | Гимнастика | 10 |
|  | Волейбол | 6 |
|  | Лыжная подготовка | 14 |
|  | Волейбол | 5 |
|  | Баскетбол | 13 |
|  | Легкая атлетика | 10 |
|  | Кроссовая подготовка | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КЛАСС | ТЕМЫ | Количество часов |
| **8 класс** | Основы знаний о физической  культуре | В процессе уроков |
|  | Легкая атлетика | 11 |
|  | Кроссовая подготовка | 7 |
|  | Гимнастика | 18 |
|  | Волейбол | 11 |
|  | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Волейбол | 9 |
|  | Баскетбол | 18 |
|  | Легкая атлетика | 10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КЛАСС | ТЕМЫ | Количество часов |
| **9 класс** | Основы знаний о физической  культуре | В процессе уроков |
|  | Легкая атлетика | 10 |
|  | Кроссовая подготовка | 7 |
|  | Гимнастика | 10 |
|  | Волейбол | 10 |
|  | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Волейбол | 9 |
|  | Баскетбол | 20 |
|  | Легкая атлетика | 10 |
|  | Кроссовая подготовка | 5 |