

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 14
имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области**

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
естественнонаучного цикла
руководитель МО:
_____/Подобутова О.Н./
Протокол №1
от «30» августа 2021г.

«Проверено»
Зам. директора по УВР:
_____/Павлова Т.Г./
«31» августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №14:
_____/Пушкарева Г.М./
«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

5–9 классы

Составители:

Удалова Н.В - учитель физической культуры
первой квалификационной категории;
Давтян Л.Ш. - учитель физической культуры;
первой квалификационной категории;
Калянин А.В. - учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

г. Жигулевск

2021 год

Пояснительная записка

Данная программа является частью ООП ООО ГБОУ СОШ 14 и разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Примерная рабочая программа по физической культуре 5-9 классы, В.И.Лях.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Общей **Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели учебной программы соотносятся с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 ч, по 102 ч

в **5 классе** - 3 ч в неделю (102 ч в год);

в **6 классе** - 3 ч в неделю (102 ч в год);

в **7 классе** - 3 ч в неделю (102 ч в год);

в **8 классе** - 3 ч в неделю (102 ч в год);

в **9 классе** - 3 ч в неделю (102 ч в год).

Учебно-методический комплект

- примерная рабочая программа по физической культуре 5-9 классы авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях. 9-е издание, Москва «Просвещение» 2021;

- учебник для общеобразовательных учреждений **«Физическая культура 5 – 7 классы»** под редакцией М. Я. Виленского рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 8-е издание, Москва «Просвещение», авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях;

- учебник для общеобразовательных учреждений **«Физическая культура 8 – 9 классы»** под редакцией В.И.Ляха А. А. рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 9-е издание, Москва «Просвещение», авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях.

Планируемые результаты учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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;
- готовность и способность 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

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

2) в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх 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;

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

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

5) в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их негативных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на

организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке,
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды,
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной

осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты

5 класс

Обучающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

2. разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

3. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Обучающийся получит возможность научиться:

1. *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

2. *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

3. *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

4. *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

5. *выполнять технико-тактические действия различных видов спорта;*

6 класс

Обучающийся научится

1. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

4. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

2. *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

3. *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

4. *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
5. *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
6. *выполнять технико-тактические действия различных видов спорта;*

7 класс

Обучающийся научится

1. *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;*
2. *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;*
3. *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
4. *выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

Обучающийся получит возможность научиться:

1. *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
2. *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
3. *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;*
4. *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
5. *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
6. *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
7. *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
8. *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

8 класс

Обучающийся научится

1. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
2. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
3. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
4. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
2. *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;*
3. *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
4. *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
5. *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
6. *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
7. *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
8. *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
9. *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

9 класс

Выпускник научится:

1. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
2. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

3. выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
4. выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

1. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
2. 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;
3. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
4. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
5. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
6. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
7. выполнять технико-тактические действия различных видов спорта;

Содержание учебного курса.

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийские движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

2. Физическая культура (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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Закаливание организма.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстанавливающий массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической подготовки.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 состояние здоровья с помощью функциональных проб.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

3. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

4. Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча, гранаты.

5. Лыжная подготовка.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

6. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы и выносливости, координации движений

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы и выносливости.

Тематическое планирование

5 класс

| № | Название раздела | Количество часов |
|---|---|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроках. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря | 4 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. | 4 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование техники акробатических упражнений и комбинаций | 18 |
| 4 | Легкая атлетика. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование качества силы, быстроты, выносливости и координации. | 30 |
| 5 | Лыжная подготовка. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование на развитие выносливости и закаливание организма. | 16 |
| 6 | Общая физическая подготовка. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, | 6 |

| | | |
|---|--|-----|
| | гибкость) в их гармоничном сочетании. | |
| 7 | Спортивная игра «Баскетбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 10 |
| 8 | Спортивная игра «Волейбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 8 |
| 9 | Спортивная игра «Футбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 6 |
| | Всего: | 102 |

6 класс

| № | Название раздела | Количество часов |
|---|--|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроках . Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря | 4 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. | 4 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование техники акробатических упражнений и комбинаций | 18 |

| | | |
|---|---|-----|
| 4 | Легкая атлетика. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование качества силы, быстроты, выносливости и координации. | 30 |
| 5 | Лыжная подготовка. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование на развитие выносливости и закаливание организма. | 16 |
| 6 | Общая физическая подготовка. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. | 6 |
| 7 | Спортивная игра «Баскетбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 10 |
| 8 | Спортивная игра «Волейбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 8 |
| 9 | Спортивная игра «Футбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 6 |
| | Всего: | 102 |

7 класс

| № | Название раздела | Количество часов |
|---|--|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроках. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на | 4 |

| | | |
|---|---|----|
| | формирование правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование выполнения комплексов упражнений для развития основных физических качеств. | 4 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование техники акробатических упражнений и комбинаций | 18 |
| 4 | Легкая атлетика. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование качества силы, быстроты, выносливости и координации. | 30 |
| 5 | Лыжная подготовка. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование на развитие выносливости и закаливание организма. | 16 |
| 6 | Общая физическая подготовка. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. | 6 |
| 7 | Спортивная игра «Баскетбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 10 |
| 8 | Спортивная игра «Волейбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 8 |

| | | |
|---------------|---|-----|
| 9 | Спортивная игра «Футбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 6 |
| Всего: | | 102 |

8класс

| № | Название раздела | Количество часов |
|---|---|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроках. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря | 4 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. | 4 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование техники акробатических упражнений и комбинаций | 18 |
| 4 | Легкая атлетика. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование качества силы, быстроты, выносливости и координации. | 30 |
| 5 | Лыжная подготовка. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование на развитие выносливости и закаливание организма. | 16 |
| 6 | Общая физическая подготовка. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на | 6 |

| | | |
|---|--|-----|
| | формирование развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. | |
| 7 | Спортивная игра «Баскетбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 10 |
| 8 | Спортивная игра «Волейбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 8 |
| 9 | Спортивная игра «Футбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 6 |
| | Всего: | 102 |

9 класс

| № | Название раздела | Количество часов |
|---|---|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроках. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря | 4 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. | 4 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на | 18 |

| | | |
|---|---|-----|
| | формирование техники акробатических упражнений и комбинаций | |
| 4 | Легкая атлетика. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование качества силы, быстроты, выносливости и координации. | 30 |
| 5 | Лыжная подготовка. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование на развитие выносливости и закаливание организма. | 16 |
| 6 | Общая физическая подготовка. Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. | 6 |
| 7 | Спортивная игра «Баскетбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 10 |
| 8 | Спортивная игра «Волейбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 8 |
| 9 | Спортивная игра «Футбол». Для реализации Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ №14 включены задания на формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 6 |
| | Всего: | 102 |