

Краснодарский край,
муниципальное образование Мостовский район, поселок Псебай,
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20
имени Героя Советского Союза Адама Петровича Турчинского
поселка Псебай муниципального образования Мостовский район



УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета

от 31 августа 2020 года протокол № 1

Председатель М.И.Зими́на

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее(5 – 9 классы)

Количество часов 374 (102 в 9 классе, по 68 часа в 5-8 классах)

Учитель Никулина Т.А.

- Примерной основной образовательной программа основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

-авторской программы «Физическая культура» В.И. ЛЯХА.М.: «Просвещение», 2020г.

1. Пояснительная записка

- Примерной основной образовательной программа основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

-авторской программы «Физическая культура» В.И. ЛЯХА, М.: «Просвещение», 2020г.

Согласно учебному плану МАОУ СОШ № 20 имени А.П. Турчинского поселка Псебай всего на изучение физической культуры в 5-8 классах выделяется 276 ч, 9 классах 102ч, из них по 68 ч в 5-8 классах, и 9 класс 102 часа (по 2 часа в 5-8 классах, в 9 классе 3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Раздел **Плавание и лыжные гонки** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна и необходимых сезонных условий для занятий лыжными гонками. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (поддачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), а также гандбол, футбол.

Письмо Минобрнауки РФ от 17.06 2013г № 09-701 «О проекте концепции Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса»

Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

Классы	5	6	7	8	9
Количество часов в неделю:	2	2	2	2	3
Итого часов:	68	68	68	68	102
Обязательная часть (количество часов неделю)	2	2	2	2	3
Часть, формируемая участниками образовательных отношений (количество часов неделю)	-	-	-	-	-

2.Содержание программы по предмету «Физическая культура»

5 класс (68часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в процессе урока).

История физической культуры.История Олимпийские движения.Выдающие спортсмены Олимпиад.

Познай себя. Росто-весовые показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура (основные понятия). Комплексы дыхательных упражнений.

Физическая культура человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики- 12 часов. Организующие команды и приёмы.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика-14 часов..

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)-12часов.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры-30 часов.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс (68 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в процессе урока).

История физической культуры. История Олимпийские движения.

Наши соотечественники – олимпийский чемпионы.

Познай себя. Росто-весовые показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура (основные понятия). Комплексы дыхательных упражнений.

Физическая культура человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики- 12 часов. Организующие команды и приёмы.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика-14 часов..

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)-12 часов.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры-30 часов.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

7 класс (68 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в процессе урока).

История физической культуры. История Олимпийские движения.

Наши соотечественники – олимпийский чемпионы.

Познай себя. Росто-весовые показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура (основные понятия). Комплексы дыхательных упражнений.

Физическая культура человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики- 12 часов. Организующие команды и приёмы.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика-14 часов.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)-12 часов.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры-30 часов.

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

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

8 класс (68 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в процессе урока).

История физической культуры. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.

Физическая культура (основные понятия).

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура человека.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Организация досуга средствами физической культуры. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь.

Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)-12 часов.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры-30 часов.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики- 12 часов. Организующие команды и приёмы

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости..

Акробатические упражнения и комбинации

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика-14 часов.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча

9 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в процессе урока).

История физической культуры.История Олимпийские движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.

Физическая культура (основные понятия).

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура человека.

Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.

Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, память, воображение, мышление).

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики-18часов. Организующие команды и приёмы..

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика-21часов

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)-18часов.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры-45часов.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Таблица
распределения учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов									
		Примерная программа					Рабочая программа				
		<i>Класс</i>									
		5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
1.0	Базовая часть	50	50	50	50	75	50	50	50	50	75
1.1	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока									
1.2	Спортивные игры:	12	12	12	12	18	12	12	12	12	18
	<i>Гандбол</i>										3
	<i>Волейбол</i>						12	12	12	12	6
	<i>Баскетбол</i>										6
	<i>Футбол</i>										3
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	18	12	12	12	12	18
1.4	Лёгкая атлетика	14	14	14	14	21	14	14	14	14	21
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	18	12	12	12	12	18
1.6	Элементы единоборств	-	-	4	6	-	-	-	-	-	-
2.0	Вариативная часть (по выбору учителя, региональные особенности)	18	18	14	12	27	18	18	18	18	27
2.1	Спортивные игры:	18	18	18	18	13	18	18	18	18	27
	<i>Гандбол</i>						3	3	3	3	3
	<i>Волейбол</i>						2	2	2	2	13
	<i>Футбол</i>						3	3	3	3	3
	<i>Баскетбол</i>						10	10	10	10	8
Итого		68	68	68	68	102	68	68	68	68	102

1. Тематическое планирование

5 класс - 68 часа

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре – 5 часов в процессе урока		
История физической культуры	3	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
Физическая культура (основные понятия)	1	
Физическая культура человека	1	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 3 часа в процессе урока		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
Оценка эффективности занятий физической культурой	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование – 94 часа		
Гимнастика с основами акробатики	12	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. : осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель. Осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Личностные:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
Лёгкая атлетика	14	
Кроссовая подготовка	12	
Подвижные и спортивные игры	30	

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре 5 часов в процессе урока		
История физической культуры	3	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
Физическая культура (основные понятия)	1	
Физическая культура человека	1	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3 в процессе урока часа		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
Оценка эффективности занятий физической культурой	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование -94 часа		
Гимнастика с основами акробатики	12	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. : осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель. Осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Личностные:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Иметь установку на безопасный, здоровый образ</p>
Лёгкая атлетика	14	
Кроссовая подготовка	12	
Подвижные и спортивные игры	30	

		жизни. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
--	--	--

7 класс - 68 часов.

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре – 5 часов.в процессе урока		
История физической культуры	3	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии
Физическая культура (основные понятия)	1	деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.
Физическая культура человека	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности -3 в процессе урока часа		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии
Оценка эффективности занятий физической культурой	1	деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
Раздел 3. Физическое совершенствование-94 часа		
Гимнастика с основами акробатики	12	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. : осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель. Осуществлять
Лёгкая атлетика	14	
Кроссовая подготовка	12	
Подвижные и спортивные игры	30	

		<p>действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Личностные:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
--	--	--

8 класс - 68 часа

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре -5 часов в процессе урока		
История физической культуры	2	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
Физическая культура (основные понятия)	1	
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:	1	
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепление здоровья	1	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3 часа в процессе урока		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1	

Раздел 3. Физическое совершенствование -94 часа		
Гимнастика с основами акробатики	18	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. : осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель. Осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Личностные:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
Лёгкая атлетика	21	
Кроссовая подготовка	18	
Подвижные и спортивные игры	45	

9 класс - 102 часа

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре 5 часов в процессе урока.		
История физической культуры	2	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
Физическая культура (основные понятия)	1	
Физическая культура человека	2	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3 часа в процессе урока		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в</p>
Оценка эффективности занятий физической	1	

культурой		различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
Раздел 3. Физическое совершенствование-94 часа		
Гимнастика с основами акробатики	18	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. : осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель. Осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Личностные:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
Лёгкая атлетика	21	
Кроссовая подготовка	18	
Подвижные и спортивные игры	37	

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 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 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;

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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, 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:
 - — 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»; проплывать 50 м;
 - — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с 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;
 - — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- • 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 культурномассового 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 закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
 - • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей развивающего

цикла МАОУ СОШ № 20 имени
А.П.Турчинского поселка Псебай

от _____ 20__ года № _____

_____ В.И.Козловских

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

_____ М.А.Головахина

_____ 20__ года

