

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Планируемые результаты освоения курса

1.1. Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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.

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

1.2. Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- 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 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.

1.3. Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2. Содержание курса

5 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

- олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- история зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека;
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека.

- режим дня и его основное содержание;
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования;
- первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- подготовка к занятиям физической культурой;
- выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- самонаблюдение и самоконтроль;
- оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;

индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и
корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- организующие команды и приёмы;
- акробатические упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика.

- беговые упражнения;
- бег 30 м., 60 м., 350 м., 1000 м., челночный бег 4х9 м.;
- прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, техника прыжка в высоту);
- метание малого мяча.
Лыжные гонки.
- передвижения на лыжах различными способами.

Спортивные игры.

- баскетбол. Основные приемы, техника владения мячом, передачи, ведение, броски;
- волейбол. Правила игры, игра по упрощенным правилам (пионербол);

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

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

6 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

- олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- история зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека;
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека.

- режим дня и его основное содержание;
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования;
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных

качеств личности;

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- подготовка к занятиям физической культурой;
- выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток;
- планирование занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- организующие команды и приёмы;
- акробатические упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика.

- беговые упражнения;
- бег 30 м., 60 м., 350 м., 1000 м., 1500 м., челночный бег 4х9 м.;
- прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, техника прыжка в высоту);
- метание малого мяча.
Лыжные гонки.
- передвижения на лыжах различными способами.

Спортивные игры.

- баскетбол. Основные приемы, техника владения мячом, передачи, ведение, броски;
- волейбол. Правила игры, игра по упрощенным правилам (пионербол);

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

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

7 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

- характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр;
- физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- всестороннее и гармоничное физическое развитие;
- адаптивная физическая культура;
- спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования;
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- восстановительный массаж;
- первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- планирование занятий физической подготовкой;
- организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- организующие команды и приёмы;
- акробатические упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика.

- беговые упражнения;
- бег 30 м., 60 м., 350 м., 1000 м., 1500 м., челночный бег 4х9м.;
- прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, техника прыжка в высоту);

- метание малого мяча.
Лыжные гонки.
- передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

- баскетбол. Основные приемы, техника владения мячом, передачи, ведение, броски, игра по упрощенным правилам;
- волейбол. Правила игры, игра по упрощенным правилам (пионербол);

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

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

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

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

8 класс

1.Знания о физической культуре

История физической культуры.

- физическая культура в современном обществе;
- организация и проведение пеших туристских походов;
- требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

- всестороннее и гармоничное физическое развитие;
- адаптивная физическая культура;
- спортивная подготовка;
- здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека.

- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования;
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- восстановительный массаж;
- проведение банных процедур;
- первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- планирование занятий физической подготовкой;
- организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- самонаблюдение и самоконтроль;
- оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок);
- измерение резервов организма и состояния здоровья с

помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- организующие команды и приёмы;
- акробатические упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика.

- беговые упражнения;
- бег 30 м., 60 м., 350 м., 1000 м., 1500 м., челночный бег 4х9м.;
- прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, техника прыжка в высоту);
- метание малого мяча.
Лыжные гонки.
- передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

- баскетбол. Основные приемы, техника владения мячом, передачи, ведение, броски, игра по правилам;
- волейбол. Правила игры, основные технические действия, игра по упрощенным правилам (пионербол);
- футбол. Основные приемы, техника владения мячом, передачи, ведение, остановка, удары по воротам, игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

9 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

- физическая культура в современном обществе;
- организация и проведение пеших туристских походов;
- требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

- спортивная подготовка;
- здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;

Физическая культура человека.

- правила безопасности и гигиенические требования;
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- проведение банных процедур;
- первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- подготовка к занятиям физической культурой;
- выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток;
- планирование занятий физической подготовкой;
- проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой;
- организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- организующие команды и приёмы;
- акробатические упражнения и комбинации;
- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

- беговые упражнения;
- бег 30 м., 60 м., 350 м., 1000 м., 2000 м., челночный бег 4х9м.;
- прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, техника прыжка в высоту);
- метание малого мяча.
Лыжные гонки.
- передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

- баскетбол. Игра по правилам;
- волейбол. Игра по правилам;
- футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений,

силы, выносливости.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование

Разделы и темы	Количество часов (уроков)				
	Класс				
	5	6	7	8	9
1. Знания о физической культуре	*	*	*	*	*
2. Способы физкультурной деятельности	**	**	**	**	**
3. Физическое совершенствование:					
– гимнастика с основами акробатики	12	12	12	8	8
– легкая атлетика	20	20	20	14	14
– лыжные гонки	18	18	18	14	14
– спортивные игры (баскетбол)	9	9	9	12	10
– спортивные игры (волейбол)	9	9	9	10	10
– спортивные игры (футбол)				10	10
– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)					
Итого:	68	68	68	68	66

*Теоретический материал по теме дается в течение 5 минут на каждом уроке физической культуры.

** Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» изучается в процессе проведения урока (организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, оценка эффективности занятий физической культурой).

Специальные условия организации учебной деятельности

Специальные условия на уроке:

- Продолжительность учебной деятельности на уроке составляет не более 40 минут, коррекционно-развивающей деятельности – не менее 5 минут.
- Коррекционно-развивающая деятельность строится на основе предметно-практической деятельности детей, осуществляется через систему спортивных игр.

Специальные условия проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
 - привычную обстановку в классе;
 - присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
 - адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:
 - 1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
 - 2) упрощение многозвеневой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность выполнения задания.
 - при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
 - увеличение времени на выполнение заданий;
 - возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
 - недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.
- Текущая и промежуточная аттестация на уровне основного общего образования проводится с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР. Вывод об успешности овладения содержанием АООП ООО делается на основании положительной индивидуальной динамики.

Критерии и нормы оценки результатов освоения учебных программ обучающимися с ЗПР по предметам отражены в положении об оценивании образовательных достижений МОБУ «Волховская средняя общеобразовательная школа № 5».