


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Нешкан»

РАССМОТРЕНО:
на заседании
Педагогического
совета
протокол № 1 от
«29» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
 /С.А. Фомина/
«29» августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «ЦО с. Нешкан»
 /С.М. Тонкова/
Приказ № 114 от
«29» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
9 класс

Учитель:
Бухинов А.П.

Нешкан
2018

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Примерной программой основного общего образования по физической культуре (Сборник нормативно - правовых и методических материалов МО РФ, Москва, 2007 г.), Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования села Нешкан».

1. Цель рабочей программы: создание педагогических условий обеспечения качественной реализации ГОСа в соответствии с образовательными потребностями, возрастными особенностями, индивидуальными возможностями обучающихся.

2. Планируемый результат:

- Реализация рабочей программы по предмету «Физическая культура».
- Освоение обучающимися требований Государственного образовательного стандарта.
- Создание условий для формирования универсальных учебных действий у обучающихся.
- Создание условий для успешной социализации обучающихся с учетом региональных особенностей.

3. Цель Основной образовательной программы школы:

Продолжить работу по созданию условий, способствующих формированию общей культуры обучающегося на основе усвоения обязательного минимума содержания общеобразовательных программ, адаптации обучающихся к жизни в обществе в рамках национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».

4. Задачи МБОУ «Центр образования с. Нешкан» на 2018 - 2019 учебный год:

- продолжить работу по усилению воспитательного потенциала школы, обеспечению индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося;
- формировать у обучающихся устойчивые познавательные интересы через включение каждого учащегося в работу на учебных занятиях в качестве активного участника образовательного процесса;
- гармонично развивать личность учащегося с учетом его возраста, интеллекта и интересов;
- продолжить работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию здорового и безопасного образа жизни, используя здоровьесберегающие технологии в управлении, обучении и воспитании;

- создать условия для полноценного включения в образовательное пространство и успешной социализации детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- продолжить работу по гражданско – патриотическому и духовно - нравственному воспитанию обучающихся с учетом национальных особенностей и традиций контингента, использованию личностно - ориентированных воспитательных технологий, в том числе по профилактике и предупреждению безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних обучающихся;
- продолжить работу по созданию информационной среды в образовательном пространстве школы, освоению новых информационных технологий, повышению квалификации управленческих и педагогических кадров;
- формировать систему самообразования при максимальном использовании нормативно - правовых, информационно - образовательных ресурсов Департамента образования, культуры и молодёжной политики Чукотского автономного округа, следуя традициям реализации регионального компонента ГОСа;
- совершенствовать работу органов государственного - общественного управления;
- развивать и обновлять материально - техническую базу школы.

5. В основу рабочей программы заложена нормативно - правовая база:

- Закон Российской Федерации № 273 «Об образовании в РФ»;
- Государственный образовательный стандарт (федеральный компонент);
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования с. Нешкан»;
- Основная образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования с. Нешкан»;
- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования села Нешкан» на 2018 – 2019 учебный год;
- Программа развития МБОУ «Центр образования с. Нешкан»

6. Специфика образовательного процесса в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Центр образования с. Нешкан».

«Центр образования с.Нешкан» осуществляет образовательный процесс, протекающий на базе дидактических, психологических и социальных следствий процесса развития личности. Контингент обучающихся различается по учебной мотивации и целевым установкам к результатам образовательной деятельности. Многие обучающиеся имеют низкий уровень знаний и умений по физкультуре. Поэтому в ходе педагогического контроля качества образования обучающихся целесообразно оценивать по позитивным тенденциям в сравнении с их собственными показателями.

Основой организации образовательного процесса в школе является очная форма обучения при равномерном распределении учебных занятий в течение недели.

Образование в МБОУ «ЦО с. Нешкан» в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально - трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью образования является развитие обучающегося как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познание, коммуникация, профессионально - трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Согласно Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» главным результатом обучения физкультуры должно стать его соответствие целям опережающего развития.

С этой целью является целесообразным следующее:

- развивать у школьников коммуникативные компетенции: умение общаться, умение самовыражения, совершать поступки и осознавать их последствия, пробовать себя не только в учебной, но и в других видах деятельности, осознанно выбирать свое будущее, связывая его с будущим страны в целом и региона проживания в частности;
- создавать условия для полноценного включения в образовательное пространство и успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья, детей с отклонениями в поведении, детей, оставшихся без попечения родителей, детей из семей, проживающих в тундре, детей, проживающих в малоимущих семьях, и других категорий детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе 3 часа в неделю. Из них 1 час добавлен из школьного компонента.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы - повышение спортивного мастерства в технике владения мячом и в тактике игры, отказ от вредных привычек (курения, алкоголя) – мотивация к здоровому образу жизни, систематичность и регулярность к занятиям физической культуры, снижения заболеваемости среди детей и укрепления здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности (наращивания мышечной массы – выравнивания соотношения роста и веса, развития физических качеств «силы, выносливости, быстроты, гибкости»), интерес к игровой деятельности.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый обучающийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство обучающихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках обучающиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс выше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Распределение программного материала

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока				
Способы физкультурной деятельности					
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Легкая атлетика	24	24	24	24	24
Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24	24
Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
Спортивные игры	40	40	40	40	40
Всего часов	102	102	102	102	102

Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег;

спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации), баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации) и футбола (удары по мячу, ведению, обманным движениям);

гимнастика с основами акробатики: кувырки, перекаты, строевые упражнения.

Содержание курса

9 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно- ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладноориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма .

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висячем положении, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висячем положении, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Календарно – тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Коррекция
Лёгкая атлетика – 14 часов				
1	Инструктаж по лёгкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		
2	Бег с ускорением (5- 6 серий по 30м).	5		
3	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие.	3		
4	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния.	2		
5	Прыжки в высоту с разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	3		
Футбол – 10 часов				
6	Правила по технике безопасности. Ознакомление с правилами игры.	1		
7	Ведение мяча ранее изученными	2		

	способами, выполняя рывки и обводку.			
8	Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.	1		
9	Удары на силу и точность.	2		
10	Вбрасывания мяча из-за боковой линии с разбега .	1		
11	Тактические комбинации при перестройке от обороны к началу и развитию атаки.	2		
12	Игра «Мини-футбол» по правилам.	1		
Гимнастика с основами акробатики – 23 часа				
13	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.	1		
14	Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки).	7		
15	Кувырок вперед, назад - юноши. Девушки – равновесие на одной.	3		
16	Прыжок боком- (д); согнув ноги-(м).	4		
17	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	5		
18	Упражнения на гимнастическом бревне (девушки). Упражнения на развитие силы (юноши).	1		
19	Преодоление полосы препятствий.	2		
Баскетбол – 15 часов				
20	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.	1		

21	Ловля и передача мяча от груди двумя руками в движении в парах.	3		
22	Ведения мяча с изменением направления и скорости.	2		
23	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2		
24	Бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой .	4		
25	Бросок мяча после двух шагов в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	2		
26	Учебная игра по всем правилам баскетбола.	1		
Волейбол – 14 часов				
27	Инструктаж Т/Б по волейболу. Терминология и правила игры в волейбол.	1		
28	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		
29	Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах.	4		
30	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) подача мяча в стенку; подача на партнера на расстоянии..	3		
31	Имитация н/удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега .	4		
32	Индивидуальные, командные тактические действия.	1		
Лыжная подготовка – 13 часов				
33	Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1		
34	Одновременный одношажный ход.	8		
35	Спуск с изменением стоек, преодоление мелких	2		

	неровностей поверхности.			
36	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	2		
Лёгкая атлетика – 13 часов				
37	Прыжки в высоту с разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	5		
38	Бег на средние дистанции: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м .	2		
39	Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров.	3		
40	Резервное время учителя	3		
	Итого:	102 часа		

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24

Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Материально - техническое обеспечение:

№	Наименование	Количество
1.	Акустическая система	1
2.	Штанги	1
3.	Скамейки для жима лежа	2
4.	Стойки для приседаний	3
5.	Стойки для жима лежа	2
6.	Гири 24 кг, 32 кг, 40 кг	3
7.	Гантели разборные	2
8.	Приспособление для тренировки брюшного пресса	1
9.	Груша боксёрская	1
10.	Маты гимнастические	4
11.	Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные	25
12.	Чукотский мяч	2
13.	Волейбольная сетка	1
14.	Баскетбольные кольца	2

15.	Мячи для большого теннис	5
16.	Турник гимнастический	1
17.	<u>Пришкольная спортивная площадка:</u> 1. Яма для прыжков в длину; 2. Сектор для прыжков в высоту; 3. Волейбольная площадка.	1 1 1
18.	Инструкция по ТБ и ППБ	1
19.	Инструкция о порядке выполнения упражнений по атлетической гимнастике	1
20.	Тематические плакаты « О здоровом образе жизни».	1 комплект
21.	Тематические плакаты « Основы гимнастики»	1 комплект
22.	Рабочий стол	1
23.	Стул	3
24.	Шкаф	1
25.	Тумбочка	1
26.	Перчатки для занятий боксом	2
27.	Шлем	4
28.	Лапы	2
29.	Скакалки гимнастические	12
30.	Диск здоровья	3
31.	Инвентарь для игры в лапту.	1