государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

РАССМОТРЕНО на методическом объединении учителей ГБОУ школы-интерната №4 г.о. Тольятти Протокол № 1 «29» 08 2019г.	СОГЛАСОВАНО И.о. заместителя директора по УВР ГБОУ школы-интерната №4 г.о. Тольятти Т.Г. Гоцманова «30» 08 2019г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школы-интерната №4 г.о. Тольятти Т.А. Чертогонова Приказ № 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5 – 10 классы

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель:
Михеева Нина Ивановна

г.о. Тольятти, 2019г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897), на основе требований к результатам освоения ООП ООО МОУ «ГПЛ», с учетом примерной программы по предмету «Физическая культура 5 - 11 классов». Предметная линия учебников М..Я. Виленский, В. И. Лях. – (М.: Просвещение, 2016) и основных направлений программ, включенных в структуру ООП ООО МОУ «ГПЛ»

Программа адаптирована для детей с ОВЗ (нарушение зрения)

Курса Физическая культура

помещена в сборнике «Программа для общеобразовательных учреждений

Физическая культура 1-11 классы»

Составитель В.И. Лях, А.А. Зданевич

Издательство «Просвещение»

Город Москва год 2016

Данная программа является адаптированной, так как в ней заложены специфические особенности обучения детей с ОВЗ: увеличение сроков обучения, коррекционная направленность обучения, особые материально-технические и кадровые условия реализации основной образовательной программы общего образования слабовидящих обучающихся; учтены методические рекомендации по формированию учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

Обучение лиц, зачисленных в учреждение до 1 сентября 2016 г. (2-12 классы), не участвующих в поэтапном переходе на федеральные государственные образовательные стандарты, осуществляется по приказу Минобрнауки России от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» с учетом специальных требований (ФЗ №273, с. 11 п.6), а также в соответствии с Приказом министерства образования и науки РФ от 30.08.2010 №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».

По учебному плану программа по физической культуре рассчитана в 5-9 классах на 68 часов в год (2 часа в неделю):

- гимнастика - 4 часов
- строевые упражнениям - 4 часов
- кроссовая подготовка - 6 часов
- Мини-футбол - 6 часов
- легкая атлетика - 16 часов
- спортивные игры - 16 часов
- лыжная подготовка - 16 часов

По учебному плану программа по физической культуре рассчитана в 10 классе на 66 часов в год (2 часа в неделю):

- гимнастика - 4 часов
- строевые упражнениям - 4 часов
- кроссовая подготовка - 6 часов
- Мини-футбол - 6 часов
- легкая атлетика - 16 часов
- спортивные игры - 16 часов
- лыжная подготовка - 16 часов

Физическая культура в школах для детей с нарушением зрения, как и в массовых школах, является составной частью воспитания и важным средством всестороннего развития и подготовки учащихся к жизни и общественно-полезному труду.

Наряду с общими в школах для детей с нарушением зрения решаются задачи по коррекции вторичных отклонений в физическом развитии учащихся при формировании умений и навыков ориентировки в пространстве с помощью зрения, слуха, мышечного чувства; по гигиене и охране зрения.

Цель изучения физической культуры: формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, а именно, на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на решение следующих задач:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета:

Система физического воспитания создаѐт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, духовных способностей ребенка, но и для его успешной социализации в обществе. В этой связи в основе принципов развития системы физического воспитания в гимназии лежат идеи развития личностного и системно-деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека, содержат следующие сведения: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит знания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Содержание раздела «Физическое совершенствование»

ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Предмет «Физическая культура» реализуется с помощью **современных образовательных технологий,** которые обеспечивают формирование и развитие универсальных учебных действий и достижение планируемых результатов на уровне

ООО:

- технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии групповой деятельности, технологии уровневой дифференциации);
- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (игровые технологии, проблемное обучение, интерактивные технологии: РКМЧП, технология проведения дискуссий, технология «Дебаты»)
- исследовательские технологии;
- проектные технологии;
- ИКТ

Каждый урок физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов (разумное сочетание современных технологий развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения), средств обучения и воспитания (в т.ч. ИКТ), способов организации учащихся. На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки могут планироваться как комплексные и как целевые.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Применяются подводящие и подготовительные упражнения, *расчлененного и целостного* методов обучения, *интенсивных* методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.)

В **с**оответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учащиеся приучаются к тому, чтобы выполнять задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т.е. адекватно и точно). Затем постепенно увеличиваются требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи используются методы от *стандартно-повторного* к *вариативному, игровому* и *соревновательному* методам.

Увеличение индивидуальных различий учащихся V-IX классов, учитывается в обучении движениям, и при развитии двигательных способностей. *Дифференцированный* индивидуальный подход используется для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности учащихся.

В данном возрасте сообщение знаний на уроках увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, ма-тематикой, историей и др.). В подростковом возрасте используются методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, исследовательская, проектная деятельность, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками контролируется на основе наблюдения, устного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Для решения оздоровительных задач, уроки физической культуры по разделам лѐгкая атлетика, лыжные гонки, туризм и ориентирование проводятся преимущественно на открытом воздухе.

Во взаимосвязи с общим курсом физической культуры рассматривается также этнокультурная составляющая образования, которая обеспечивается параллельным включением тем в содержание предмета.

На уроках используются следующие формы организации учебного процесса: индивидуальные, индивидуально-групповые, фронтальные, групповые, работа в парах.

Особенностью учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений для каждой ступени обучения.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной :

В учебный материал по физической культуре в раздел *«Физическое совершенствование»* включены этнокультурные компоненты «Лыжи» и «Туризм и спортивное ориентирование» в 5-9 классах.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, материал изучается совместно с другими разделами программы, совместно с лёгкой атлетикой. *Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании и рекомендациями примерной программы по учебным предметам (Физическая культура 5-9 классы).*

Тема «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники и теории.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности» и реализуется за счет часов обязательной части учебного плана в объёме 525 часов. В том числе:

класс	количество учебных недель	количество часов в неделю	общее количество часов
5	34	2	68
6	34	2	68
7	34	2	68
8	34	2	68
9	34	2	68
10	33	2	66

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» при получении основного общего образования оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее -частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию 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 отражаются в:

- **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** осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- **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** 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 могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- уметь длительно сохранять правильную осанку в о время статических поз и в процессе, разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;
- формирование культура движения, умение передвигаться легко и красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

  -в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м., 60 м. с положения старта; равномерно бегать медленно до 15 мин. - девочки и до 20 мин мальчики;

  - в метаниях на дальность и меткость: метание с места и с разбега мяча 150 грамм, с соблюдением техники бросковых шагов и ритма разбега; метание по вертикальной и горизонтальной цели;

  - в прыжках в длину и в высоту выполнять подводящие упражнения для освоения техники разбега, отталкивания, полёта и приземления;

  - гимнастические и акробатические упражнения: выполнять комбинации из 4-х пройденных элементов акробатики; выполнять комбинацию движений из 6 упражнений со скакалкой, на гибкость, на силу; выполнять упражнения в висах и упорах; прыжках через козла; выполнять элементы современных оздоровительных систем йоги, стретчинга, скиппинга;

  - в спортивных играх: играть в баскетбол, волейбол и мини-футбол по упрощённым правилам;

  - в лыжах: владеть способами передвижения на лыжах, спусками, подъёмами, поворотами; применять технику при прохождении дистанции;

  - в туризме и спортивном ориентировании: уметь проходить туристическую полосу препятствий; владеть способами ориентирования на местности с и пользованием компаса, карты; уметь использовать знания в туристических походах.
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельностью: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владение способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкой атлетике, лыжам, туризму и спортивному ориентированию, спортивным играм;
- владеть правилами проведения 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, выдержку, и самообладание.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются в:

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

- владение 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 важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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 осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умение планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,

проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты отражаются в:

- **понимании** роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- **овладении** системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основ для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;
- **приобретении** 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;
- **расширении** 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;
- **формировании** 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

организм***, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).***

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

5 классы

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
Организация и проведение пеших туристских походов.
Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура (основные понятия).
Здоровье и здоровый образ жизни.
Техническая подготовка.
Техника движений и её основные показатели.
Физическая культура человека.
Закаливание организма.
Правила безопасности и гигиенические требования.
.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (95 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей *направленностью*
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)
Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девушки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации *на низкое бревно (девушки).*
Упражнения *и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).*
Упражнения *и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).*
Лёгкая атлетика***. (23 часов)***
Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Лыжные гонки. ***(9 часов)***

Передвижения на лыжах.
Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. ***(36 часов)***
Баскетбол. Игра по правилам. (14 часов)
Волейбол. Игра по правилам. (18 часов)
Футбол. Игра и правила. (4 часа)
Туризм и спортивное ориентирование. (9 часов)
Туристическая полоса препятствий.
Способы ориентирования на местности с и пользованием компаса и карты.
Туристические походы.
Плавание (2 часа)
Плавание как средство отдыха. Самоконтроль и личная гигиена.
Имитация техники плавания. Координационные упражнения на суше.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.
Прикладно-ориентированная физическая подготовка.
Физическая подготовка.
Упражнения для развития основных физических качеств.
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.
Волейбол.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.
Туризм и спортивное ориентирование.
Развитие координации движений, силы, выносливости.

6 классы

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
Организация и проведение пеших туристских походов.
Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура (основные понятия).
Здоровье и здоровый образ жизни.
Техническая подготовка.
Техника движений и её основные показатели.
Физическая культура человека.
Закаливание организма.
Правила безопасности и гигиенические требования.
.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (95 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (*4 часа*)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей *направленностью* (91час)

Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девушки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Лёгкая атлетика***. (18 часов)***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. ***(10 часов)***

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. ***(36 часов)***

Баскетбол. Игра по правилам. (14 часов)

Волейбол. Игра по правилам. (18 часов)

Футбол. Игра и правила. (4 часа)

Туризм и спортивное ориентирование. (9 часов)

Туристическая полоса препятствий.

Способы ориентирования на местности с и пользованием компаса и карты.

Туристические походы.

Плавание (2 часа)

Плавание как средство отдыха. Самоконтроль и личная гигиена.

Имитация техники плавания. Координационные упражнения на суше.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств.

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.
Волейбол.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.
Туризм и спортивное ориентирование.
Развитие координации движений, силы, выносливости.

7 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры.
История зарождения олимпийского движения в России.
Организация и проведение пеших туристских походов.
Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура (основные понятия).
Физическое развитие человека.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Техническая подготовка.
Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека.
Правила безопасности и гигиенические требования.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Физическое совершенствование (95 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (*4часа*)

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей *направленностью (*91час)

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)
Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девушки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Лёгкая атлетика***. (18 часов)***
Беговые упражнения.Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. ***(10 часов)***

Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
Спортивные игры. ***(36 часов)***
Баскетбол. Игра по правилам.(14 часов)
Волейбол. Игра по правилам. (18 часов)
Футбол. Игра и правила.(4 часа)
Туризм и спортивное ориентирование. (9 часов)
Туристическая полоса препятствий.
Способы ориентирования на местности с и пользованием компаса и карты.
Туристические походы.
Плавание (2 часа)
Техника видов плавания. Самоконтроль и личная гигиена.
Имитация техники плавания. Координационные упражнения на суше.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.
Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Физическая подготовка.
Упражнения для развития основных физических качеств.
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.
Волейбол.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.
Туризм и спортивное ориентирование.
Развитие координации движений, силы, выносливости.

8 класс

Знания о физической культуре (4 часов)

История физической культуры.
Олимпийское движение в России (СССР).
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).
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Адаптивная физическая культура.
Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.
Спортивная подготовка.
Физическая культура человека.
Правила безопасности и гигиенические требования.
Восстановительный массаж.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (*4 часа*)
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей *направленностью* (94 часа)
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)
Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девушки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).
Лёгкая атлетика***. (21 час)***
Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. ***(4часа)***
Передвижения на лыжах.
Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
Спортивные игры. ***(41 час)***
Баскетбол. Игра по правилам. (19 часов)
Волейбол. Игра по правилам. (18 часов)
Футбол. Игра и правила. (4 часа)
Туризм и спортивное ориентирование. (9 часов)
Туристическая полоса препятствий.
Способы ориентирования на местности с и пользованием компаса и карты.
Туристические походы.
Плавание (1 час)
Правила соревнований. Самоконтроль и личная гигиена.
Имитация техники плавания. Координационные упражнения на суше.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.
Прикладно-ориентированная физическая подготовка.
Физическая подготовка.
Упражнения для развития основных физических качеств.
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.
Волейбол.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.
Туризм и спортивное ориентирование.
Развитие координации движений, силы, выносливости.

9 класс

Знания о физической культуре (4часа)

История физической культуры.
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Организация и проведение пеших туристских походов.
Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия).
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Допинг. Концепция честного спорта.
Спортивная подготовка.
Физическая культура человека.
Правила безопасности и гигиенические требования.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (92 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (*4часа*)
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей *направленностью* (88 часов)
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)
Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девушки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).
Упражнения *и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).*
Лёгкая атлетика***. (18 часов)***

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. ***(4 часа)***
Передвижения на лыжах.
Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
Спортивные игры. ***(38 часов)***
Баскетбол. Игра по правилам.(16 часов)
Волейбол. Игра по правилам. (18 часов)

Футбол. Игра и правила. (4 часа)
Туризм и спортивное ориентирование. (9 часов)
Туристические походы.
Туристическая полоса препятствий.
Способы ориентирования на местности с и пользованием компаса и карты.
Туристические походы.
Плавание (1 час)
Техника безопасности при самостоятельных занятиях. Самоконтроль и личная гигиена. Имитация техники плавания. Координационные упражнения на суше.
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.
Физическая подготовка.
Упражнения для развития основных физических качеств.
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.
Волейбол.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.
Туризм и спортивное ориентирование.
Развитие координации движений, силы, выносливости.