

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 города  
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

446200, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Гагарина, д. 4

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>
На заседании МС	Зам. директора по УВР	Директор ГБОУ ООШ № 11
Протокол № 1	О.В. Лентина	Приказ № 352-од
02.09.2019 г.	03.09.2019 г.	Н.Б. Левина
		03.09.2019 г.

## **Рабочая программа**

*по физической культуре*

*для 5-9 классов*

## Пояснительная записка

### Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-9 -х классов.

Программа включает четыре раздела:

- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета; результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном; описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

- «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.

- «Календарно-тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

- «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности», где дается характеристика необходимых средств обучения и учебного оборудования, обеспечивающих результативность преподавания предмета «Физическая культура» в современной школе.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
3. Планируемые результаты основного общего образования;
4. Примерные программы основного общего образования по учебным предметам. Физическая культура (название) 5 – 9 классы;
5. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, реализующих программы общего образования;
6. Авторская программа по А.П. Матвеев «Физическая культура 5-9 классы», допущенная (рекомендованная) Министерством образования и науки РФ, 2019 г.;
7. Требования к оснащению образовательной деятельности в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
8. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
9. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ № 11.

Календарно-тематический план ориентирован на использование учебника, принадлежащего (системе учебников, линии учебников, УМК) «Физическая культура. 5 класс» А.П. Матвеев, Просвещение, «Физическая культура. 6-7 класс» А.П. Матвеев, Просвещение, «Физическая культура. 8-9 класс» А.П. Матвеев, Просвещение, рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и, содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования:

Учебники:

«Физическая культура. 5 класс» А.П. Матвеев, Просвещение, 2018 г.;

«Физическая культура. 6-7 класс» А.П. Матвеев, Просвещение, 2018 г.;

«Физическая культура. 8-9 класс» А.П. Матвеев, Просвещение, 2018 г.

## Общая характеристика учебного предмета, курса

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель учебного предмета «Физическая культура»** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен 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.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и 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 и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем **предметном содержании** направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей*

*направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

*Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, *тему «Плавание»* можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению

местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

## **Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и 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 туристические 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:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***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 достаточно полно и точно 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 навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,
- технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

- наличие контрольно-оценочной самостоятельности как основы учебной компетентности (индивидуализация контрольно-оценочных действий);
- действие в «позиции взрослого» через умение организовывать работу в разновозрастной группе с младшими школьниками;
- использование действия моделирования для опробования культурных предметных средств и способов действий в новых, нестандартных ситуациях;

- освоение способов учебного проектирования через решения проектных задач как прообразов будущей проектной деятельности старших подростков
- освоение письменной дискуссии с одноклассниками как формы индивидуального участия младшего подростка в совместном поиске новых способов решения учебных задач и как средство работы с собственной точкой зрения;
- освоение способов работы с культурными текстами, излагающими разные позиции по вопросам в той или иной области знания.

### ***Результаты освоения предмета «Физическая культура»:***

Укрепление здоровья; развитие основных физических качеств; освоение знаний о физической культуре и спорте, обучение навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями; освоение учащимися разнообразных спортивных и прикладных умений и навыков; формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; потребности в соблюдении норм здорового образа жизни и требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности

### ***ИКТ-компетенности обучающихся:***

*При освоении личностных действий формируется:*

- критическое отношение к информации и избирательности её восприятия;
- уважение к информации о частной жизни и информационным результатам деятельности других людей;
- основы правовой культуры в области использования информации.

*При освоении регулятивных универсальных учебных действий обеспечивается:*

- оценка условий, алгоритмов и результатов действий, выполняемых в информационной среде;
- использование результатов действия, размещённых в информационной среде, для оценки и коррекции выполненного действия;
- создание цифрового портфолио учебных достижений учащегося.

*При освоении познавательных универсальных учебных действий ИКТ играют ключевую роль в таких общеучебных универсальных действиях, как:*

- поиск информации;
- фиксация (запись) информации с помощью различных технических средств;
- структурирование информации, её организация и представление в виде диаграмм, картосхем, линий времени и пр.;
- создание простых медиасообщений;
- построение простейших моделей объектов и процессов.

ИКТ является важным инструментом для формирования коммуникативных

универсальных учебных действий. Для этого используются:

- обмен гипермедиасообщениями;
- выступление с аудиовизуальной поддержкой;
- фиксация хода коллективной/личной коммуникации;
- общение в цифровой среде (электронная почта, чат, видеоконференция, форум, блог).

### ***Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности/***

Логика построения программы обусловлена системой последовательной работы по овладению учащимися основами исследовательской деятельности: от осмысления сути исследовательской деятельности, от истоков научной мысли и теории, от творческой и уникальной деятельности выдающихся ученых – к изучению составных частей исследовательской деятельности. Программа включает в себя как теоретическую часть, так и практическую, которые способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

Теоретический материал включает в себя вопросы, касающиеся основ проектно-исследовательской деятельности, знакомства со структурой работы.

*Форма проведения занятий:* беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экспресс-исследование, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита исследовательских работ, мини-конференция, консультация.

*Методы контроля:* консультация, доклад, защита исследовательских работ, выступление, выставка, презентация, мини-конференция, научно-

исследовательская конференция, участие в конкурсах исследовательских работ.

Проектная и исследовательская деятельность коренным образом отличается от учебной. Главное отличительное качество учебной деятельности состоит в том, что логика учебной деятельности задается логикой развертывания учебного содержания. Проектная же деятельность строится «от результата», т.е. по структуре, и по последовательности отдельных действий выстраивается применительно к конкретной задаче.

*Учебно — исследовательская деятельность* — деятельность учащихся, связанная с решением учащимися творческой, исследовательской задачи с заранее неизвестным решением и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере: постановка проблемы, изучение теории, посвященной данной проблематике, подбор методик исследования и практическое овладение ими, сбор собственного материала, его анализ и обобщение, научный комментарий, собственные выводы».

*Проектная деятельность учащихся* - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность учащихся, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленные на достижение общего результата деятельности. Непременным условием проектной деятельности является наличие представлений о конечном продукте деятельности и этапов его достижения. Эти виды деятельности могут дать образовательные эффекты, если будут использоваться оба в образовательной практике.

Только во взаимосвязи и взаимодополнении учебно-исследовательская и проектная деятельности учащихся основной школы создают условия для становления индивидуальной образовательной траектории учащихся основной школы. Поэтому данная программа обязана удерживать баланс между этими видами деятельности.

Кроме этого, важно взаимопроникновение этих видов деятельности в учебную деятельность. Включение учащихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность есть один из путей повышения мотивации и эффективности самой учебной деятельности в основной школе и имеют следующие важные особенности, которые должны быть отражены в данной программе:

1) цели и задачи этих видов деятельности учащимися определяются какими личностными мотивами, так и социальными. Это означает, что такая деятельность должна быть направлена не только на повышение компетенции подростков в предметной области определенных учебных дисциплин, не только на развитие их способностей, но и на создание продукта, имеющего значимость для других;

2) учебно-исследовательская и проектная деятельности должны быть организованы таким образом, чтобы учащиеся смогли реализовать свои потребности в общении со значимыми, референтными группами одноклассников, учителей и т.д. Строя различного рода отношения в ходе целенаправленной, поисковой, творческой и продуктивной деятельности, подростки овладевают нормами взаимоотношений с разными людьми, умениями переходить от одного вида общения к другому, приобретают навыки индивидуальной самостоятельной работы и сотрудничества в коллективе;

3) организация исследовательских и проектных работ школьников обеспечивает сочетание различных видов познавательной деятельности. Эти виды деятельности могут быть востребованы практически любые способности подростков, реализованы личные пристрастия к тому или иному виду деятельности.

Итогами проектной и исследовательской деятельности следует считать не столько предметные результаты, сколько интеллектуальное, личностное развитие школьников, рост их компетенции в выбранной для исследования или проекта сфере, формирование умения сотрудничать в коллективе и самостоятельно работать, уяснение сущности творческой исследовательской и проектной работы, которая рассматривается как показатель успешности (неуспешности) исследовательской деятельности.

*Специфические черты (различия) проектной и учебно-исследовательской деятельности указаны в сравнении*

Проектная деятельность	Учебно-исследовательская деятельность
Проект направлен на получение конкретного запланированного результата - продукта, обладающего определенными свойствами, и	В ходе исследования организуется поиск в какой-то области, формулируются отдельные характеристики итогов работ. Отрицательный результат есть тоже

который необходим для конкретного использования	результат.
Реализацию проектных работ предваряет представление о будущем проекте, планирование процесса создания продукта и реализации этого плана. Результат проекта должен быть точно соотнесен со всеми характеристиками, сформулированными в его замысле.	Логика построения исследовательской деятельности включает формулировку проблемы исследования, выдвижение гипотезы (для решения этой проблемы) и последующую экспериментальную или модельную проверку выдвинутых предположений.

Реализация каждого из компонентов в исследовании предполагает владения учащимися определенными умениями

Этапы учебно-исследовательской деятельности	Ведущие умения учащихся
1. Постановка проблемы, создание проблемной ситуации, обеспечивающей возникновение вопроса, аргументирование актуальности проблемы	<p><i>Умение видеть проблему</i> приравнивается к проблемной ситуации и понимается как возникновение трудностей в решении проблемы при отсутствии необходимых знаний и средств;</p> <p><i>Умение ставить вопросы</i> можно рассматривать как вариант, компонент умения видеть проблему;</p> <p><i>Умение выдвигать гипотезы</i> - это формулирование возможного варианта решения проблемы, который проверяется в ходе проведения исследования;</p> <p><i>Умение структурировать тексты</i> является частью умения работать с текстом, которые включают достаточно большой набор операций;</p>

	<p>Умение давать определение понятиям – это логическая операция, которая направлена на раскрытие сущности понятия либо установление значения термина.</p>
<p>2. Выдвижение гипотезы, формулировка гипотезы и раскрытие замысла исследования.</p>	<p>Для формулировки гипотезы необходимо проведение предварительного анализа имеющейся информации.</p>
<p>3. Планирование исследовательских (проектных) работ и выбор необходимого инструментария</p>	<p>Выделение материала, который будет использован в исследовании; Параметры (показатели) оценки, анализа (количественные и качественные); Вопросы, предлагаемые для обсуждения и пр.</p>
<p>4. Поиск решения проблемы, проведение исследований (проектных работ) с поэтапным контролем и коррекцией результатов включают:</p>	<p>Умение наблюдать, умения и навыки проведения экспериментов; умение делать выводы и умозаключения; организацию наблюдения, планирование и проведение простейших опытов для нахождения необходимой информации и проверки гипотез; использование разных источников информации; обсуждение и оценку полученных результатов и применение их к новым ситуациям; умение делать выводы и заключения; умение классифицировать.</p>
<p>5. Представление (изложение) результатов исследования или продукта проектных работ, его организация с целью соотнесения с гипотезой, оформление результатов деятельности как конечного продукта, формулирование нового знания включают.</p>	<p>Умение структурировать материал; обсуждение, объяснение, доказательство, защиту результатов, подготовку, планирование сообщения о проведении исследования, его результатах и защите; оценку полученных результатов и их применение к новым ситуациям.</p>

В ходе учебно-исследовательской деятельности выпускник научится:

1. Планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект.
2. Выбирать и использовать методы рассматриваемой проблемы.
3. Распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путем научного исследования, формулировать из исследования выводы.
4. Использовать такие методы как, абстракция и идеализация, доказательства от противного и по аналогии, опровержение, контр пример, использование алгоритма.
5. Использовать естественно - научные методы и приемы: наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование.
6. Использовать методы получения знаний, характерных для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительно-историческое описание, объяснение, использование статистических данных и интерпретация фактов.
7. Ясно, логично, точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства адекватные обсуждаемой проблеме.
8. Отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам.
9. Видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

## Содержание курса

### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности.

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом перекладине (мальчики).

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Текст из примерной основной программы по предмету.

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 11 на изучение предмета «Физическая культура» с 5 по 9 классы отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 часа в год.

Вид работы		Физическая культура			
		триместр			год
		І	ІІ	ІІІ	
Контрольные нормативы	30 м	1		1	2
	60 м	1		1	2
	1000 м	1		1	2
	Подъем туловища	1		1	2
	Прыжок в длину	1		1	2
	Лыжная подготовка		1		1

## КРИТЕРИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ (7-17 лет)

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая выносливость. Бег 1000 метров ( минуты и секунды)						
10	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше
11	4.45 и ниже	4.46-6.45	6.46 и выше	5.20 и ниже	5.21-7.20	7.21 и выше
12	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.10	7.11 и выше
13	4.15 и ниже	4.16-6.15	6.16 и выше	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше
14	4.05 и ниже	4.06-6.05	6.06 и выше	4.50 и ниже	4.51-6.50	6.51 и выше
15	3.55 и ниже	3.56-5.55	5.56 и выше	4.40 и ниже	4.41-6.40	6.41 и выше
16	3.40 и ниже	3.41-5.40	5.41 и выше	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше
17	3.30 и ниже	3.31-5.30	5.31 и выше	4.20 и ниже	4.21-6.20	6.21 и выше
	Силовая выносливость. Подтягивание			Силовая выносливость. Подъем туловища за 30 сек		
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
12	9 и выше	5-8	4 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
13	10 и выше	5-9	4 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
14	11 и выше	6-10	5 и ниже	18 и выше	12-17	11 и ниже
15	12 и выше	6-11	5 и ниже	19 и выше	13-18	12 и ниже
16	12 и выше	6-11	5 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
17	12 и выше	6-11	5 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже

Динамическая сила. Прыжок в длину с места ( сантиметры)						
10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
11	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
12	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
13	200 и выше	199-170	169 и ниже	178 и выше	177-148	147 и ниже
14	210 и выше	209-180	179 и ниже	186 и выше	185-156	155 и ниже
15	220 и выше	219-190	189 и ниже	194 и выше	193-164	163 и ниже
16	230 и выше	229-200	199 и ниже	202 и выше	201-172	171 и ниже
17	240 и выше	239-210	209 и ниже	210 и выше	209-180	179 и ниже
Скоростная выносливость. Бег 30 метров ( секунды)						
10	5.5 и ниже	5.6 -6.5	6.6 и выше	6.0 и ниже	5.9-7.2	7.3 и выше
11	5.4 и ниже	5.5 -6.4	6.5 и выше	5.9 и ниже	5.8-7.1	7.2и выше
12	5.3 и ниже	5.4 -6.3	6.4 и выше	5.8 и ниже	5.7-6.9	7.0 и выше
13	5.2 и ниже	5.3 -6.2	6.3 и выше	5.7 и ниже	5.8-6.8	6.9 и выше
14	5.1 и ниже	5.2 -6.1	6.2 и выше	5.6 и ниже	5.5-6.7	6.8 и выше
15	5.0 и ниже	5.1 -6.0	6.1 и выше	5.5 и ниже	5.4 -6.6	6.7 и выше
16	4.9 и ниже	5.0 -5.9	6.0 и выше	5.4 и ниже	5.3-6.5	6.6 и выше
17	4.8 и ниже	4.9 -5.8	5.9 и выше	5.2 и ниже	5.1-6.4	6.5 и выше

Предмет	Количество часов в				
	неделю	триместр			год
		І	ІІ	ІІІ	

Физическая культура 5 класс	3	30	33	39	<b>102</b>
Физическая культура 6 класс	3	30	33	39	<b>102</b>
Физическая культура 7 класс	3	30	33	39	<b>102</b>
Физическая культура 8 класс	3	30	33	39	<b>102</b>
Физическая культура 9 класс	3	30	33	39	<b>102</b>

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение учебного предмета**

**физическая культура**

<b>№</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечания</b>
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд</b>		Стандарт по физической культуре и примерные программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		
1.2	Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс А.П. Матвеев	Д	
1.3.	Учебник по физической культуре	К	Комплект учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

<b>№</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечания</b>
1.4	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплект разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3.3	Канат для лазания с механизмом крепления	Г	

<b>№</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечания</b>
3.4	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.5	Набор тяжелоатлетических гантелей	Г	
3.6	Маты гимнастические	Г	
3.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.8	Скакалка гимнастическая	К	
3.9	Обруч гимнастический	К	
	Спортивные игры		
3.10	Щиты баскетбольных с кольцами сеткой	Г	
3.11	Мячи баскетбольные	Г	
3.12	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	Д	
3.13.	Жилетки игровые с номерами	Г	
3.14	Стойки волейбольные универсальные	Д	
3.15	Сетка волейбольная	Д	
3.16	Мячи волейбольные	Г	
3.17	Мячи футбольные	Г	
3.18	Компрессор для накачивания мячей	Д	

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Примечания
	Средства доврачебной помощи		
3.19	Аптечка медицинская	Д	
4	Спортивные залы		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек( скамейки, вешалки, туалеты, душевые)
4.2	Кабинет учителя и подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Рабочий стол, стулья, шкаф, сейф, книжный шкаф. Стеллажи, контейнеры.
5	Пришкольный стадион		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола	Д	
5.4	Лыжная трасса	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев), буквой **Д** также обозначается все оборудование, необходимое в единственном экземпляре;

**Р** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса), для школ с наполняемостью классов свыше 25 человек при комплектовании кабинета средствами ИКТ рекомендуется исходить из 15 рабочих мест

учащихся;

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух учащихся),

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (5-7 экз)