**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАССОВ**

Рабочая программа по физической культуре в 1-3 классах разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» 2014г., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа по физической культуре в 4 классах разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы (Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С., Полянская Н.В. «Физическая культура» 1-4 классов – изд. - во «Вентана-ГРАФ», 2011г), авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» 2014г., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Структура документа**

Рабочая программа включает в себя четыре раздела: пояснительную записку, структуру и содержание рабочей программы, планируемые результаты, учебно-тематическое планирование.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Также данная рабочая программа подходит для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития).

**Характеристика особенностей программы**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности. Особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному, и социальному развитию, успешному обучению;

- воспитание дисциплинированности. Доброжелательного отношения к товарищам, честности отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- овладение школой движений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыка здорового и безопасного образа жизни;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятии;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

**Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 3 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): В 1 классе – 99 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе – 102 часа, в 4 классе – 68 часов. Третий час учебного предмета был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

Рабочая программа рассчитана на 371 час, на четыре года обучения.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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».

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения, Прыжковые упражнения, Броски, Метание.

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности, равномерный бег, кросс.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Прыжки. Гимнастические упражнения прикладного характера.

***Подвижные и спортивные игры.***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определѐнные результаты.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о еѐ позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учѐбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-4 КЛАССОВ (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Разделы и темы | Кол-во часов (уроков) |
| 1 1 класс  | 2 класс  | 3 класс  | 4 класс |
| 1 | Знания о физической культуре  | 4 | 4 | 4 | 2 |
|  | Легкая атлетика | 21 | 24 | 26 | 18 |
|  | Лыжная подготовка | 24 | 27 | 25 | 18 |
|  | Гимнастика с основами акробатики  | 21 | 24 | 27 | 16 |
|  | Подвижные игры  | 33 | 27 | 24 | 16 |
|  | Итого  | 99 | 102 | 102 | 68 |

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 КЛАССОВ**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основной общеобразовательной программы основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» 2014г., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» под редакцией М. Я. Виленского для 5-7 классов**.** «Физическая культура» 8-9 классов (автор: В.И. Лях; под редакцией В. И. Ляха. (М.: Просвещение, 2012).

**Структура документа**

Рабочая программа включает в себя четыре раздела: пояснительную записку, структуру и содержание рабочей программы, планируемые результаты, учебно-тематическое планирование.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Также данная рабочая программа подходит для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития).

**Характеристика особенностей программы**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Целью** данной программы будет является, 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.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных способностей(скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приѐмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности. Чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчета 2 часа в неделю, в 9 кл 3 часа в неделю: в 5 классе – 68 часов, во 6 классе –68 часов, в 7 классе – 68 часов, в 8 классе – 68 часов, в 9 классе – 102 часа. Третий час учебного предмета был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

Рабочая программа рассчитана на 374 часа, на пять лет обучения.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая подготовка и еѐ связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**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 приѐмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лѐгкая атлетика.* Беговыеупражнения*.* Прыжковыеупражнения*.* Метание малого мяча.

*Лыжная подготовка.* Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от3-6 км (д), 4,5-9 км (м).

*Спортивные игры.* Баскетбол, волейбол, футбол.

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою

Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учѐтом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития пауки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐм взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учѐтом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе 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 еѐ решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь При лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

- формирование умений выполнять комплексы общераз- вивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы (разделов)** | **Количество часов** |
| 1 | История и современное развитие физической культуры | Изучается в ходе урока |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Изучается в ходе урока |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 68 |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 12 |
| 3.3 | Лыжная подготовка (Лыжные гонки) | 12 |
| 3.4 | Волейбол | 6 |
| 3.5 | Баскетбол | 12 |
| 3.6 | Футбол, мини-футбол | 6 |
| 3.7 | Плавание | Изучается в ходе урока |
| 3.8 | Туризм | Изучается в ходе урока |
| 3.9 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | Изучается в ходе урока |
|  | Итого | 68 |

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы (разделов)** | **Количество часов** |
| 1 | История и современное развитие физической культуры | Изучается в ходе урока |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Изучается в ходе урока |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 68 |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 12 |
| 3.3 | Лыжная подготовка (Лыжные гонки) | 12 |
| 3.4 | Волейбол | 6 |
| 3.5 | Баскетбол | 12 |
| 3.6 | Футбол, мини-футбол | 6 |
| 3.7 | Плавание | Изучается в ходе урока |
| 3.8 | Туризм | Изучается в ходе урока |
| 3.9 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | Изучается в ходе урока |
|  | Итого | 68 |

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы (разделов)** | **Количество часов** |
| 1 | История и современное развитие физической культуры | Изучается в ходе урока |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Изучается в ходе урока |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 68 |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 23 |
| 3.3 | Лыжная подготовка (Лыжные гонки) | 12 |
| 3.4 | Волейбол | 8 |
| 3.5 | Баскетбол | 10 |
| 3.6 | Футбол, мини-футбол | Изучается в ходе урока |
| 3.7 | Прикладная физическая подготовка | 3 |
| 3.8 | Общефизическая подготовка | Изучается в ходе урока |
| 3.9 | Специальная физическая подготовка | Изучается в ходе урока |
| 3.10 | Плавание | Изучается в ходе урока |
| 3.11 | Туризм | Изучается в ходе урока |
| 3.12 | Элементы единоборств | Изучается в ходе урока |
| 3.13 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | Изучается в ходе урока |
|  | Итого | 68 |

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы (разделов)** | **Количество часов** |
| 1 | История и современное развитие физической культуры | Изучается в ходе урока |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Изучается в ходе урока |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 68 |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 23 |
| 3.3 | Лыжная подготовка (Лыжные гонки) | 12 |
| 3.4 | Волейбол | 8 |
| 3.5 | Баскетбол | 10 |
| 3.6 | Футбол, мини-футбол | Изучается в ходе урока |
| 3.7 | Прикладная физическая подготовка | 3 |
| 3.8 | Общефизическая подготовка | Изучается в ходе урока |
| 3.9 | Специальная физическая подготовка | Изучается в ходе урока |
| 3.10 | Плавание | Изучается в ходе урока |
| 3.11 | Туризм | Изучается в ходе урока |
| 3.12 | Элементы единоборств | Изучается в ходе урока |
| 3.13 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | Изучается в ходе урока |
|  | Итого | 68 |

 **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Учебные разделы и темы** | **Базовая часть****84 часа** | **Вариативная часть****18 часов** | **Итого****102 часа** |
| **1.** | **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | **в процессе уроков** |
| **2.** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **в процессе уроков** |
| **3.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность**Гимнастика с основами акробатикиЛёгкоатлетические упражненияЛыжная подготовка Спортивные игры*Баскетбол**Футбол**Волейбол*Элементы единоборств | **84*****18******21******18******18****9*-*9*9 | **18*****-******4******-******14****5**2**-* | **102*****18******25******18******32****12**8**12*9 |