ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное общеобразовательное учреждение Тюменской области
«ГИМНАЗИЯ РОССИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры»
Э.В. Загвязинская
30.08.2020

Рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Классы: 5-9

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физической культура» для 5-9 классов составлена на основе:

Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.;

авторской программы «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2016г.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект: в 5-7 классах: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-7 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2018.- 96с.: ил., в 8-9 классах: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 8-9 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2018.- 128с.: ил.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Общая характеристика программы

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010 г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5-7 и 8-9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на пять лет обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре — формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников

научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы — двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;
- культурно-ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно - половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Содержание программы отобрано в соответствии: 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета — 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам; 2) с учебным планом общеобразовательного учреждения; 3) с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 часов в неделю.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности **с**редствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели, учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры выделяется 102 часа в год (в 9 классе 99 часов), 3 часа в неделю. 10 % учебного времени (11 часов) отводится на изучение национально-регионального компонента.

Внесенные изменения в авторскую программу и их обоснование

В вариативную часть в 5-9 классах добавлен один час из федерального компонента. В результате чего во всех классах добавлены часы спортивных и подвижных игр – 34 часа (в 9 классе 33 часа). Основанием для этого служат сложные технико-тактические действия изучаемых спортивных игр. На раздел «Гимнастика» отводится 10 часов, которые идут на изучение акробатических упражнений и опорный прыжок. В связи с материально-технической базой спортивного зала не изучаются упражнения на гимнастических снарядах. За счёт уменьшения часов гимнастики, увеличилось количество часов подвижных и спортивных игр. Более подробно добавленные часы отражены в календарно-тематическом поурочном планировании.

Формы организации образовательного процесса в основной школе реализуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, спортивными соревнованиями и праздниками, занятиями в спортивных секциях и самостоятельными занятиями физическими упражнениями (домашними заданиями). Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности школьников.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Для успешного освоения материала предмета «Физическая культура» и формирования знаний, умений и навыков учитывая возрастные, физиологические особенности обучающихся будут использоваться:

Методы обучения:

– словесные методы обучения: *описание, объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания;*

– наглядные методы обучения: *метод непосредственной наглядности (демонстрации), методы направленного прочувствования двигательного действия;*

– методы упражнения: *расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия;*

– проблемные методы: *частично-поисковый, метод проекта;*

Методы воспитания:

– традиционно принятые: *убеждение, поощрение, пример;*

– инновационно-деятельностные: *проектирование, алгоритмизация;*

– неформально-личностные: *пример личностно-значимых людей, пример друзей, пример близких;*

– тренингово-игровые: *деловые игры;*

– рефлексивные: *самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности*.

Методы развития двигательной способности (воспитания):

– стандартного упражнения: *стандартно-непрерывыного, стандартно-повторного;*

– переменного упражнения: *переменно-непрерывного, переменно-интервального, круговой метод;*

– игровой;

– соревновательный.

С целью построения эффективной системы **педагогического контроля** будут использоваться следующие методы:

– методы контроля знаний: *метод опроса, программированный метод, метод демонстрации;*

– метод контроля техники двигательных действий: *метод наблюдения, метод упражнений, вызов, комбинированный метод;*

– метод контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: *метод наблюдения, метод опроса, метод практического выполнения;*

– метод контроля за уровнем физической подготовленности: *тестирование + тесты из Президентских состязаний и ВФСК.*

Формы контроля:

– фронтальный;

– групповой;

– индивидуальный.

Виды контроля:

– предварительный;

– текущий;

– оперативный;

– итоговый.

Предварительный и итоговый контроль организуются только в индивидуальной форме, а текущий, оперативный проводится по группам во фронтальной, групповой и индивидуальный форме в зависимости от поставленных задач

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Программа и учебник для учащихся 5-9 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:
- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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; пла-

нирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 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, создание основы 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование 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 организма.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	**6**	**7**	**8**	**9**
1.	**Базовая часть**	**68**	**68**	**68**	**68**	**66**
1.1.	Основы знаний о физической культуре	**9** (в течение урока)+**11** (культурологический) + **10** (национально-региональный компоненты)				
1.2.	Волейбол	14	14	14	14	14
1.3.	Баскетбол	14	14	14	14	14
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
1.5.	Легкая атлетика	18	18	18	18	16
1.6	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
2.	**Вариативная часть**	**34**	**34**	**34**	**34**	**33**
2.1	Спортивные и подвижные игры	34	34	34	34	33
ИТОГО:		**102**	**102**	**102**	**102**	**99**

Содержание курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воз-

духе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой.

Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Культурологический региональный компонент к рабочей программе по физической культуре

№ п/п	Программный материал	Содержание		Количество часов Теория/практика
		теория	практика	
1.	Основы знаний	Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета. СМИ о спорте и физической культуре в России Роль физкультминуток и физкультурных пауз в укреплении здоровья, их организация в нашей школе. Значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек, организация этой работы в нашей школе.		2
2.	Лёгкая атлетика	Развитие лёгкой атлетики в России	Подвижные игры с элементами народной игры (русская лапта, третий лишний, пятнашки с мячом, салки, чехарда, 12 палочек и др.)	1/1
3.	Волейбол	Развитие волейбола в России	Подвижные игры с элементами народной игры (передал-садись,	1/1

			штандер, охотники и утки др.)	
4.	Баскетбол	Развитие баскетбола в России	Подвижные игры с элементами народной игры	1/1
5.	Гимнастика	Развитие гимнастики в России	Подвижные игры с элементами народной игры, поединки, аттракционы, единоборства, силовые виды (вытяни из круга, бой петухов, борьба на коленях и др.)	1/1
6	Лыжная подготовка	Развитие зимних видов спорта в России		1
	Всего часов:			11

Национально-региональный компонент к рабочей программе по физической культуре

№ п/п	Программный материал	Содержание	Количество часов
1.	Основы знаний	Лучшие спортсмены нашего региона и их вклад в развитие физической культуры и спорта в городе. Традиционные спортивные праздники и соревнования в нашем регионе. СМИ о спорте и физической культуре в нашем регионе.	1
2.	Лёгкая атлетика	Развитие лёгкой атлетики в Тюменской области.	2
3.	Волейбол	Развитие волейбола в Тюменской области.	2
4.	Баскетбол	Развитие баскетбола в Тюменской области.	2
5.	Гимнастика	Развитие гимнастики в Тюменской области.	2
6	Лыжная подготовка	Развитие зимних видов спорта в Тюмени и Тюменской области.	2
	Всего часов:		10

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

<u>Физическое совершенствование</u>

Выпускник научится:

выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);

выполнять строевые приемы и команды;

выполнять акробатические упражнения и комбинации;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);

выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений;

преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3-5,7 6,2-5,5 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Коорди-	Челночный бег 3х10 м, с	11 12 13	9,7 и выше 9,3 9,3	9,3-8,8 9,0-8,6 9.0-8,6	8,5 и ниже 8,3 8,3	10,1 и выше 10,0 10,0	9,7-9,3 9,6-9,1 9.5-9,0	8,9 и ниже 8,8 8,7

	наци он-ные		14 15	9,0 8,6	8,7-8,3 8,4-8,0	8,0 7,7	9,9 9,7	9,4-9,0 9,3-8,8	8,6 8,5
3	Ско-рост-но-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и вы-ше 190 200 200 205
4	Вы-носл ивост ь	6-минут-ный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гиб-кость	Наклон вперед из по-ложения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Си-ло-вые	Подтя-гивание: на высо-кой пе-рекла-дине из виса, кол-во раз (маль-чики) На низ-кой пе-рекла-дине из виса лежа кол-во раз (де-вочки)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

О – один экземпляр для учителя

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Программа. Физическая культура. 5-9 кл. Авторы: Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров.	О	К программе прилагается диск с тематическим планированием.
1.2	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл., 8-9 кл. Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура.	О	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		

3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.5	Скамейки гимнастические	Г	
3.6	Стойки волейбольные	Д	
3.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
3.8	Обручи гимнастические	Г	
3.9	Комплект матов гимнастических	Г	
3.10	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.11	Набор для подвижных игр	К	
3.12	Аптечка медицинская	Д	
3.13	Стол для настольного тенниса	Г	
3.14	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.15	Мячи футбольные	Г	
3.16	Мячи баскетбольные	Г	
3.17	Мячи волейбольные	Г	
3.18	Сетка волейбольная	Д	
3.19	Подъёмное устройство с грушей	Д	
3.20	Гимнастический конь	Д	
3.21	Гимнастический козёл	Д	
3.22	Лыжи, ботинки, лыжные палки	Г	
3.23	Оборудование для прыжков в высоту (стойки, планка)	Д	
4	**Спортивные залы (кабинеты)**		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
5	**Пришкольный стадион (площадка)**		
5.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.2	Гимнастический (игровой) городок	Г	

Литература

1. Аросьев Д.А. Методика физического воспитания школьников. М., «Просвещение», 1989. – 143 с.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1989. – 128 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. М.: ВАКО, 2007.- 400 с.
4. Ковязин В.М., Потапов В.Н. Лыжный спорт: учебное пособие. Тюмень, 1996. – 300 с.
5. Шумкова Н.И. Проведение учебных и учебно-тренировачных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. Екатеринбург, «Граф», 2002. – 100 с.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов н/Д, «Феникс», 2004. – 624 с.
7. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. М., «Физкультура и спорт» 1978. – 160 с.