

Рассмотрено
на Педагогическом совете
протокол № 1
от 30 августа 2021 г.

Утверждаю
Директор ОГКОУ «Ивановская
школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.
приказ № 84
от 30.08.2021 г.



Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 5-9 класс на уровень основного общего образования

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса	3
2.	Содержание учебного предмета, курса	15
3.	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	17
4.	Приложения к программам	
	Календарно-тематическое планирование	18
	Аннотация	171

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования отражают:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: способность к социальной адаптации и интеграции в общество, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов."

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования отражают:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- 2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора; формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно

действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора; развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса; формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора; развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества

окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких

травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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;

5) 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.

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

☐ формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

☐ формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

☐ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержки работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

☐ владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

☐ владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

☐ владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

☐ умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Требования к уровню подготовки выпускника:
Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- ☐ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ☐ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ☐ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- ☐ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ☐ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- ☐ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- ☐ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ☐ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- ☐ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- ☐ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ☐ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ☐ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- ☐ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- ☐ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ☐ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ☐ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ☐ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Нормативы по физической культуре 5-9 классы

Оценки Упражнения	Девочки/Девушки			Мальчики/ Юноши		
	отлично	хорошо	удовлетвори- тельно	отлично	хорошо	удовлетвори- тельно
5 класс						
Гибкость: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см, ГТО)	+13	+6	+4	+9	+5	+3
Сила: Подтягивание: на высокой перекладине (М), количество раз на низкой перекладине (Д) количество раз	15 и больше	14-9	8 и меньше	6 и больше	5-4	3 и меньше
Приседание на одной ноге с опорой, колич. раз	18 и больше	17-13	12 и меньше	20 и больше	19-15	14 и меньше
Сгибание и разгибание туловища, колич. Раз	26 и больше	25-11	10 и меньше	30 и больше	29-21	20 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количества раз	10 и больше	9-7	6 и меньше	14 и больше	13-9	8 и меньше
Быстрота и скоростно-силовые способности: Передача в стену и ловля мяча за 10 сек., с 2 м, колич. раз	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6-5	4 и меньше
Бег 30 м, сек.	5,2 и меньше	5,3- 6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2- 6,5	6,6 и больше
Бег 60 м, сек.	10,4 и меньше	10,5-11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,2	11,3 и больше
Прыжки в длину с места , см	155 и больше	154-110	109 и меньше	170 и	169-120	119 и меньше

				больше		
Прыжки в длину с разбега, см	300 и больше	229-220	219 и меньше	340 и больше	339-260	259 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега, м	21 и больше	20-14	13 и меньше	34 и больше	33-20	19 и меньше
Выносливость: Кросс 1500 м, мин. сек.	9 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Бег на лыжах 1 км, мин. сек.	7,00 и меньше	7,01-7,30	7,31-8,10	6,30 и меньше	6,31-7,00	7,01-7,40
Ловкость (равновесие): Бег 3 по 10 м, сек.	10,2 и меньше	10,3-11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,00-11,1	11,2 и больше
Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 30 сек.	55 и больше	54-36	35 и меньше	50 и больше	49-31	30 и меньше
Скольжение на воде (м):	5	4	3	5	4	3
Задержка дыхания под водой: (сек.)	16	15	12	16	15	12
6 класс						
Гибкость: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см, ГТО)	+13	+6	+4	+9	+5	+3
Сила: Подтягивание: на высокой перекладине (М), количество раз на низкой перекладине (Д) количество раз	17 и больше	16-10	9 и меньше	7 и больше	6-5	4 и меньше
Приседание на одной ноге с опорой, колич. раз	24 и больше	23-14	16 и меньше	30 и больше	34-27	26 и меньше
Сгибание и разгибание туловища, колич. раз	28 и больше	27-13	12 и меньше	32 и больше	31-23	22 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,	11 и больше	10-8	7 и меньше	16 и	16-11	10 и меньше

количества раз				больше		
----------------	--	--	--	--------	--	--

Быстрота и скоростно-силовые способности: Передача в стену и ловля мяча за 10 сек., с 2 м, колич. раз	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7-6	5 и меньше
Бег 30 м, сек.	5,1 и меньше	5,2-6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1-6,2	6,3 и больше
Бег 60 м, сек.	10,3 и меньше	10,4-11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9-11,1	11,2 и больше
Прыжки в длину с места , см	165 и больше	164-120	119 и меньше	180 и больше	179-130	129 и меньше
Прыжки в длину с разбега, см	330 и больше	329-230	229 и меньше	360 и больше	359-270	269 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега, м	23 и больше	22-15	14 и меньше	36 и больше	35-21	20 и меньше
Выносливость: Кросс 1500 м, мин. сек.	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше
Бег на лыжах 2км, мин. сек.	14,30 и меньше	14,31-15,00	15,01-15,30	14,00 и меньше	14,01-14,30	14,31-15,00
Ловкость (равновесие): Бег 3 по 10 м, сек.	8,9 и меньше	9,0-10,00	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,6	9,7 и больше
Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 30 сек.	60 и больше	59-41	40 и меньше	55 и больше	54-36	35 и меньше
Кроль на груди (м)	15	10	8	17	15	12
7 класс						
Гибкость: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см, ГТО)	+15	+8	+5	+11	+6	+4
Сила: Подтягивание:				8 и	7-6	5 и меньше

-на высокой перекладине (М), количество				больше		
---	--	--	--	--------	--	--

раз -на низкой перекладине (Д) количество раз	19 и больше	18-12	11 и меньше			
Приседание на одной ноге с опорой, колич. раз	29 и больше	28-21	20 и меньше	35 и больше	34-27	26 и меньше
Сгибание и разгибание туловища, колич. раз	30 и больше	29-19	18 и меньше	34 и больше	33-25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	12 и больше	11-9	8 и меньше	18 и больше	17-13	12 и меньше
Быстрота и скоростно-силовые способности: Передача в стену и ловля мяча за 10 сек., с 2 м, колич. раз	8 и больше	7-6	5 и меньше	9 и больше	8-7	6 и меньше
Бег 30 м, сек.	5,0 и меньше	5,1-6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0-5,9	6,0 и больше
Бег 60 м, сек.	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-11,0	11,1 и больше
Прыжки в длину с места , см	185 и больше	184-124	123 и меньше	187 и больше	186-138	137 и меньше
Прыжки в длину с разбега, см	350 и больше	349-240	239 и меньше	380 и больше	379-280	279 и меньше
Тройной прыжок в длину с места, см	515	500	470	580	550	520
Метание теннисного мяча с разбега, м	26 и больше	25-16	15 и меньше	39 и больше	38-22	21 и меньше
Выносливость: Кросс 1500 м, мин. сек.	7,30 и меньше	7,31-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
Бег на лыжах 2км, мин. сек.	14,00 и меньше	14,01-14,30	14,31-15,00	13,00 и меньше	13,01-14,00	14,01-14,30
Ловкость (равновесие): Бег 3 по 10 м, сек.	8,8 и меньше	8,9-9,9	10,0 и больше	8,3 и	8,4-9,2	9,3 и больше



Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 30 сек.	65 и больше	64-46	45 и меньше	60 и больше	59-39	40 и меньше
Кроль на спине (м):	12	10	8	14	12	10
8 класс						
Гибкость: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см, ГТО)	+15	+8	+5	+11	+6	+4
Сила: Подтягивание: -на высокой перекладине (М), количество раз -на низкой перекладине (Д) количество раз	18	12	10	12	8	6
Сгибание и разгибание туловища, колич. раз	32	28	24	36	33	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	15	10	8	36	28	24
Быстрота и скоростно-силовые способности: Бег 30 м, сек.	4,9	5,9-5,4	6,1	4,7	5,5-5,1	5,8
Бег 60 м, сек.	10,2 и меньше	10,3-10,7	11,2 и больше	9,2 и меньше	9,3-9,7	10,2 и больше
Бег 100 м, сек.	17,5 и меньше	17,6-18,5	19,5 и больше	15,1 и меньше	15,2-15,6	16,2 и больше
Бег 400 м, сек.	1,31	1,45	1,58	1,18	1,30	1,45
Прыжки в длину с места , см	170	160	150	205	190	175
Прыжки в длину с разбега, см	350	310	260	380	350	320
Тройной прыжок в длину с места, см	520	505	475	620	610	590
Метание теннисного мяча с разбега, м	27	26-17	16	40	39-23	22
Выносливость: Кросс 2000 м, мин. сек.	10,10	11,5	12,2	8,30	9,5	10,15
Бег на лыжах 3 км, мин. сек.	19,40	21,40	22,40	16,45	17,55	18,55

6 минутный бег, м	1250	1000-1150	850	1450	1200-1300	1050
-------------------	------	-----------	-----	------	-----------	------

Ловкость (равновесие): Бег 3 по 10 м, сек.	8,6	9,4-8,7	9,9	8,0	8,1-8,7	9,0
Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 1 мин.	140	130	120	125	120	110
Брасс 25м (мин.)	1,30	1,20	0,60	1,15	0,60	0,45
9 класс						
Гибкость: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см, ГТО)	+15	+8	+5	+11	+6	+4
Сила: Подтягивание: -на высокой перекладине (М), количество раз -на низкой перекладине (Д) количество раз	18	12	10	12	8	6
Сгибание и разгибание туловища, колич. раз	36	32	28	48	44	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	15	10	8	36	33	25
Быстрота и скоростно-силовые способности: Бег 30 м, сек.	4,9	5,8-5,3	6	4,5	5,3-4,9	5,5
Бег 60 м, сек.	9,8	10,3	10,8	8,8	9,4	10,1
Бег 100 м, сек.	16,8	17,8	18,2	14,8	15,3	15,9
Бег 400 м, сек.	1,28	1,43	1,55	1,16	1,27	1,42
Прыжки в длину с места, см	205	165-185	155	220	190-205	175
Прыжки в длину с разбега, см	360	320	280	410	380	350
Тройной прыжок в длину с места, см	525	510	480	640	620	600
Метание теннисного мяча с разбега, м						
Выносливость: Кросс 2000 м, мин. сек.	10,00	11,40	12,10	8,10	9,40	10,00
Бег на лыжах 3 км, мин. сек.	19,30	21,30	22,30	16,30	17,40	18,50

6 минутный бег, м	1300	1050-1200	900	1500	1250-1350	1100
Ловкость (равновесие): Бег 3 по 10 м, сек.	8,5	9,3-8,8	9,7	7,7	8,4-8,0	8,6
Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 1 мин.	140	135	125	130	120	110
Баттерфляй 25 м(мин.)	1,40	1,15	1,05	1,30	1,25	1,05

II. Содержание учебного предмета, курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№п/п	Наименование разделов	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1. Физическая культура как область знаний						
1.1.	История и современное развитие физической культуры	2	1	2	2	1
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	5	4	1	2	1
1.3.	Физическая культура человека	2		1		2
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			1		2
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	1
3. Физическое совершенствование						
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1		2	1
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	90	61	62	61	59
3.3.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность					1
Всего		102	68	68	68	68