**Физическая культура**

**Содержание учебного предмета за 5-9 годы обучения**

На изучение физической культуры отводиться по 3 часа в неделю. 5 - 9 классы – 102 часа в год (34 недели)

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | содержание |
| Основы знаний о физической культуре | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников.  Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процес­се самостоятельных занятий физическими упражнениями и спор­том различной направленности.  Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. |
| Легкая атлетика | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Низкий старт; высокий старт, эстафетный бег, бег 30м, бег 60м, челночный бег 3х10, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту способом «Перешагивание»; метание мяча; кроссовая подготовка. |
| Спортивные игры  Баскетбол  Волейбол | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  Ведение мяча на месте и в движении; стойка игрока; передачи баскетбольного мяча (от плеча, от груди, от пола, в парах); позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях; броски по кольцу.  Стойка игрока; передачи волейбольного мяча (верхняя, нижняя); подачи мяча (нижняя, верхняя); нападающий удар; блокирование; сброс мяча. |
| Гимнастика | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения в построениях, перестроениях; ОРУ с предметами, без предметов; акробатические упражнения; опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках; лазание по канату различными способами; составление акробатических комбинаций. |
| Лыжная подготовка | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; повороты переступанием на месте и в движении; спуски и подъемы;  одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; коньковый ход; торможения и повороты на лыжах; прохождение различных дистанций. |

**Результаты изучения учебного предмета за период обучения в 5-9 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| личностные | предметные | метапредметные |
|  |  |  |
| Учащиеся научатся: - овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;  - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре; - овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами.  Учащиеся получат возможность научиться: - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности - проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок - приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | Учащиеся научатся: - проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения; - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;  - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;  - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; – организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;  - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;  - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона; - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции;  - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств;  Учащиеся получат возможность научиться: - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;  - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных  способов лазанья, прыжков и бега;  - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | Учащиеся научатся: - понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;  - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;  - бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих; - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; - овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  Учащиеся получат возможность научиться: - рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;  - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека; - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;  - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности |

**Тематическое планирование**

5 – 9 класс

Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

Легкая атлетика – 30 часов

Баскетбол – 12 часов

Гимнастика – 21 час

Лыжная подготовка – 24 часа

Волейбол – 15 часов