«Рассмотрено» «Принято» «Утверждено»

На заседании МО на заседании Приказ № 95

Протокол № 1 педагогического совета от «29»08.2023 г

От «29»08.2023г Протокол № 1 Директор школы

Руководитель МО от «29»08.2023г Якушин К.В.

Якунина М.Р. Председатель педсовета

Якушин К.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5 – 9 КЛАСС**

**по предмету «Физическая культура»**

(68 часов)

Учитель МБОУ СОШ № 52

Якунина Марина Рафаиловна

на 2023-2024 учебный год

Г. Хабаровск, 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы «Физическая культура 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2015 г. с учетом подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО.

***Предметные результаты освоения программы ориентированы на формирование универсальных учебных действии и функциональной грамотности (читательской – ЧГ, креативного мышления – КМ, финансовой – ФГ, математической – МГ, естественно - научной – ЕНГ, глобальных компетенций – ГК), на применении знаний, умений и навыков обучающимися в учебных и реальных жизненных ситуациях.***

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах в МБОУ СОШ №52 г. Хабаровска осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня.

**Учебно-методический комплекс:**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2015г.

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А.П. Матвеева: «Физическая культура. 5 класс», «Физическая культура. 6-7 класс», «Физическая культура 8-9 класс».

**Целью** школьного образования в области физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а также использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с целью физкультурного образования программы последовательно решаются **основные задачи физического воспитания:**

* укрепление здоровья обучающихся;
* развитие физических качеств;
* формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
* формирование знаний по физической культуре и спорту;
* обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

**Общая характеристика курса**

Согласно концепции развития образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнение и двигательные действия, но успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность. В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности). Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонение в физическом развитии и в состоянии здоровья. Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовыми видами спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. В настоящей программе основным видом спортивных игр является волейбол. Также за счет вариативной части программы включен баскетбол и футбол. При этом учитывался запрос учащихся и наличие материально-технической базы.

**Структура и содержание учебной программы**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физических качеств человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя 3 основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» включает такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Физическая культура человека».

В разделе «Способы двигательной деятельности» представлены задания, которые направлены на самостоятельные формы занятий обучающихся.

Наиболее представленным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. В этот раздел входят следующие темы:

* «Физкультурно-оздоровительная деятельность» - решает задачи по укреплению и сохранению здоровья обучающихся (комплексы упражнений для дыхательной гимнастики, укрепление правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития).
* «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся (в качестве средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия, из раздела гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка и спортивные игры).
* «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» учитывает интересы обучающихся в соревновательной деятельности). Основу темы составляет волейбол, в вариативной части баскетбол и футбол.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 5-9 класс из расчета 2 ч в неделю (всего 68 часов в каждом классе). Программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу и футболу.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 -9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **Базовая часть** | **52** | **52** | **52** | **78** | **75** |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| Лёгкая атлетика | 23 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Лыжная подготовка | - | - | - | - | - |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| **Вариативная часть** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** |
| Спортивные игры (волейбол) Спортивные игры (футбол) | 16  - | 16  - | 16  - | 16  - | 16  - |
| **ИТОГО** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |

**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-х 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
* 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, 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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
* составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
* правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* 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 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 учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**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 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 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Футбол***

*5 класс*. Достижения российских футбольных команд. Режим и питание юного футболиста. Основные понятия о судействе и правила игры. Техника передвижения, владения мячом. Тактические действия в процессе игры. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5–9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:**

**Личностные** результаты проявляются в:

* в активном включении в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* владение способами организации и проведения разнообразных форм и занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное использование в различной спортивной деятельности.
* проявлении положительных качеств личности и управлении своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлении дисциплинированности, трудолюбии и упорстве в достижении поставленных целей;
* усилении мотивации к социальному познанию и творчеству.

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

* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять спокойствие и сдержанность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт двигательной деятельности и проявляются в умении:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории физической культуры, знания о физической культуре и здоровье как факторов полноценного всестороннего развития личности;
* организовывать и проводить занятия по физической культуре с разной целевой направленностью;
* проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю ЧСС, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств,
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

**К формам организации занятий** по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по л/а четырехборью: бег 60м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Для более качественного освоения деятельности:** учебного материала настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- **уроки с образовательно-познавательной** направленностью (учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала);

- **уроки с образовательно-предметной** направленностью (используются в основном для обучения практическому и теоретическом материалу разделов гимнастики, л/а, спортивных игр, кроссовой подготовки);

**-уроки** с образовательно-тренировочной направленностью (преимущественно используют для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части, а также формирования у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень ого улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

**В познавательной деятельности:**

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

**В предметной деятельности:**

- поиск нужной информации по заданной теме;

- объективное оценивание своих учебных достижений и поведения;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается)

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Требования к знаниям, умениям и навыкам по физической культуре.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений развивающей и корригирующей направленности;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* психические и функциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояния организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 метров | 9,2 с | 10,2 с |
| Силовые | Прыжок в длину с места | 180 см | 165 см |
| Лазание по канату на расстояние 6м | 12 с | - |
| Поднимание туловища, лёжа на спине | - | 18 раз |
| Выносливость | Бег 2000 м | 8,50 мин | 10,20 мин |
| Координация | Последовательное выполнение 5 кувырков | 10,0 с | 14,0 с |
| Броски малого мяча в мишень | 12 м | 10 м |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Тест | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30м, с | 11  12  13  14  15 | 6.2  6,0  6,0  5,6  5,4 | 5,9-5,5  5,7-5,3  5,6-5,2  5,4-5,0  5,1 -4,7 | 5,2  5,0  4,8  4,6 | 6,4  6,4  6,2  6,0  5,9 | 6,1-5,7  6,1-5,7  5,9-5,7  5,7-5,3  5,6-5,2 | 5,2  5,1  5,1  5,0  4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 11  12  13  14  15 | 9,0  8,6  8,5  8,3  8,2 | 8,6-8,0  8,2-7,7  8,1-7,5  8,0-7,4  7,0-7,3 | 7,6  7,5  7,4  7,3  7,2 | 9,5  9,3  9,2  9,1  9,0 | 9,1-8,5  9,0-8,4  9,0-8,4  9,0-8,3  8,9-8,3 | 8,1  8,0  8,0  7,9  7,8 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 150  158  163  170  180 | 157-167  166-178  170-180  185-190  190-210 | 180  190  200  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185  190  200  200  205 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300  1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  7 | 6-8  6-8  5-11  6-12  10-16 | 10  12  15  16  19 | 4  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине (мал); на низкой перекладине (дев) | 11  12  13  14  15 | 2  3  4  4  5 | 3-5  4-5  4-5  5-7  6-8 | 7  8  8  10  11 | 4  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19  20  19  17  16 |

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися, уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

**Реализация программы «Формирование универсальных учебных действий»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Планируемые результаты программы «Формирование универсальных учебных действий»** |
| **Личностные УУД** | |
|  | **В области познавательной культуры**:  \* формировать владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;  \* формировать владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;  \* формировать владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. |
| **В области нравственной культуры:**  \* формировать способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;  \*формировать способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;  \* формировать владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |
| **В области трудовой культуры:**  \* формировать умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  \* формировать умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;  \* формировать умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. |
| **В области эстетической культуры:**  \* формировать красивую (правильную) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;  \*формировать хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;  \*формировать культуру движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. |
| **В области коммуникативной культуры:**  \*формировать умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  \*формировать умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  \*формировать умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности |
| **В области физической культуры:**  \*формировать владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  \*формировать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  \*формировать умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. |
| **Метапредметные УУД (познавательные, коммуникативные, регулятивные)** | |
|  | \*формировать умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  \*умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |
| \*формировать умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  \*формировать осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  \*формировать умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| \*формировать умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  \*формировать умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного груда, находить возможности и способы их улучшения;  \*формировать способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
| \*формировать способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  \*формировать овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; |
| \*формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| **Предметные УУД** | |
|  | \*формировать умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  \*формировать умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью |
| \*формировать способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  \*формировать умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; |
| \*формировать способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  \*формировать умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; |
| \*формировать бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;  \*формировать умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; |
| \*формировать умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  \*формировать умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| \*формировать умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;  \*формировать умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| \*формировать умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  \*умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  \*формировать умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |

**Формирование и развитие функциональную грамотность на уроках ФК 5-9 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Компетентности функциональной грамотности | Знания | Умения | Навыки |
|  | Общекультурная  Сфера культурно-историческая. | Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества. | Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Способность  присваивать исторический  опыт |
|  | Учебно-познавательная  сфера науки, искусства. | Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом | Способность учиться всю жизнь, владение знаниями, умениями и навыками |
|  | Коммуникативная   сфера общения | Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии | Владение устным и письменным общением |
|  | Социальная  сфера общественных отношений (политика, труд, религия, межнациональные отношения, экология, здоровье) | понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом. | Умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха | Способность брать на  себя ответственность участвовать в совместном принятии решений |
|  | Личностная   сфера социально - культурная | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение | Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма | Определение основных жизненных целей и способов их достижения. Активная адаптация к социокультур-ному окружению для достижения основных жизненных целей. |

**Учебно-методическое обеспечение и информационные источники**

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 24.04.1999 №80-Ф3;
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. №1507-р.
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержание основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.02.1998 г. №1236;
6. О введении третьего дополнительного часа физической культуры вобщеобразовательных учреждений Российской Федерации. Письмо МО РФ от26.03.2002 г. №30-51-197/20.
7. О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РФ от 18.11.1985 г. №317.
8. [Медиатека (prosv.ru). Электронные учебники в Медиатеке. 1000 учебников с интерактивными объектами и удобной навигацией. Можно использовать через сайт или мобильное приложение.](https://media.prosv.ru/)  
   [Доступ к электронным учебникам издательства «Просвещение»](https://media.prosv.ru/static/files/Mediateka_UserGuide.pdf).
9. [Электронный банк заданий по функциональной грамотности](https://fg.resh.edu.ru/).
10. [Сетевой комплекс информационного взаимодействия субъектов Российской Федерации в проекте «Мониторинг формирования функциональной грамотности учащихся»](http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/).
11. [Банк заданий PISA](https://profcentr.ggtu.ru/index.php/dokumenty/43-bank-zadanij-pisa).
12. [Мастер-классы PISA](https://profcentr.ggtu.ru/index.php/programmy/11-materialy/81-master-klassy-pisa).
13. [Онлайн-курсы повышения квалификации при подготовке к PISA](https://profcentr.ggtu.ru/index.php/programmy/11-materialy/88-onlajn-kursy-povysheniya-kvalifikatsii).
14. [Издания центра ГГТУ Учитель будущего](https://profcentr.ggtu.ru/index.php/programmy/11-materialy/88-onlajn-kursy-povysheniya-kvalifikatsii).
15. [Функциональная грамотность в современном образовании. Сборник заданий для подготовки к международному сравнительному исследованию PISA](https://profcentr.ggtu.ru/images/documents/izd_function.pdf).

**Список литературы**

1. Матвеев А.П. Рабочие программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9 классы. /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2015. – 137с.
2. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культуры /А.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт,1991. – 543 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура: учеб.для учащихся 5 кл. общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.
4. Матвеев А. П. Физическая культура: учеб.для учащихся 6-7 кл. общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования. – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога/ Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004 - 624с
7. Е.А. Ветошкина. Физическая культура: Сборник программно-методических материалов. Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2003 - 79 с.
8. А.А.Кузнецов. Физическая культура. 5-9 классы Примерные программы по учебным предметам (Стандарты второго поколения) издательство М: Просвещение,2011 – 61с.