

Предмет – Физическая культура
уровень образования – основная школа 5-9 классы

Нормативные документы	Рабочая программа составлена на основе: – Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577); – Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); – Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28; – Основной образовательной программы среднего (полного) образования средней школы № 4 (протокол педагогического совета № 1 от 30 августа 2019 года); – Учебным планом средней школы № 4
Реализуемый УМК	Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Турочкова и др.] ; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение
Цели и задачи изучаемого предмета	Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
Срок реализации программы	5 лет
Место учебного предмета в учебном плане	408 часов в год: – 5 класс 2 часа в неделю – 6 класс 3 часа в неделю – 7 класс 3 часа в неделю – 8 класс 2 часа в неделю – 9 класс 2 часа в неделю
Предметные результаты	<u>Выпускник научится:</u> – рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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; – определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью

	особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <u>Выпускник получит возможность научиться:</u> – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. – Физическое совершенствование – Выпускник научится: – 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); – 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 прыжках (в высоту и длину); – выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. – Выпускник получит возможность научиться: – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
--	--