

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Колпнянский лицей»**

Рассмотрено на заседании  
ЛМО учителей физической  
культуры.  
Протокол № 1 от 28.08.2015.  
Руководитель Сухоленцев И.Л.

Утверждаю,  
Директор МБОУ «Колпнянский лицей»  
Н.Ф. Селина  
Приказ № 144 от 02.09.2015



**Рабочая программа  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов**

**Срок реализации – 5 лет**

**Рабочую программу составил учитель  
Сухоленцев И.Л.**

**п. Колпна  
Орловской области**

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

–Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;

–Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

–Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

–О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

–Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

–Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

–Примерная программа основного общего образования.

Программа разработана на основе:

«Комплексной программы физического воспитания». Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич;

авторской программы «Физическая культура для учащихся 5 - 9 классов» под редакцией В. И. Ляха - М.: «Просвещение», 2013 г

Место предмета в учебном плане

Данная рабочая программа предназначена для реализации в МБОУ «Колпнянский лицей» в общеобразовательных классах и предполагает изучение физической культуры в следующем объеме: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 часов в год. Рабочая программа рассчитана на 340 часов, на пять лет.

## **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класса:

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- характеризовать особенности развития различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающиеся смогут демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	4	10
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	5,00	5,30
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,3	9,7

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Кроссовая подготовка:* Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

*Требования к уровню подготовки обучающихся 6 классов*

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать особенности развития различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающиеся смогут демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	8	12
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,45	5,10
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,6

*Двигательные умения навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 50 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8-10 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, мост из положения стоя с помощью.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Кроссовая подготовка:* Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

#### Требования к уровню подготовки обучающихся 7 классов

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- характеризовать особенности различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающиеся смогут демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	9	14
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,30	4,50
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,5

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*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 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 8 м (девочки) и 10 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед в стойку на лопатки, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по правилам мини-баскетбола).

*Кроссовая подготовка:* Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных

сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

Требования к уровню подготовки обучающихся 8 классов

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать особенности различных видов спорта;
- освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- использовать основы в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- характеризовать физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- использовать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- подбирать индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, 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;
- 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.

*Обучающиеся смогут демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	10	16
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,20	4,50
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	9,4

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 70 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 16 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из шести элементов, включающую кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Кроссовая подготовка:* Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

### Требования к уровню подготовки обучающихся 9 классов

*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 основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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;
- 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.

*Обучающиеся смогут демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с	9,2	10,2



	опорой на руку, с		
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	65
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8,50	10, 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*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»; проплыть 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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 четырех 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), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Кроссовая подготовка:* Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

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

*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 легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила 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.

## **2.Содержание учебного предмета.**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: *базовой и вариативной* (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

*Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

### Учебно-тематический план прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
<b>1.</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
1.4	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
1.5	Кроссовая подготовка	5	5	5	5	5
<b>2</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1	Баскетбол	18	18	18	18	18
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

Рабочая программа составлена для обучающихся 5 - 9 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 2 часа в неделю. Лыжная подготовка заменена кроссовой. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Программа состоит из разделов:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент);
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в

современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах 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.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены 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 такие темы, как «Организация и проведение 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.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Этот раздел включает в себя следующие темы:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* соотносена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»* ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей.

Завершается программа изложением *требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

Формы организации занятий в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной* направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с *образовательно-предметной* направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, подвижных и народных игр. На этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых. Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки.

Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и народные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.