## Содержаниеучебного предмета, курса, включающее описание структуры учебного материала, в том числе с указанием содержательных линий и входящих в них разделов и тем в рамках работ по обновлению содержания учебного предмета «Физическая культура» (5-9 классы)

**Содержание и содержательные линии.**

Основой образования по физической культуре является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет предусматривает возможность осваивать её основные компоненты: информационный, операциональный и мотивационный. Для конкретизации этих компонентов выделяются четыре основных линии в преподавании предмета:

**Линия 1 «Основы физической культуры и здорового образа жизни».**

**Линия 2 «Физкультурно-оздоровительная деятельность».**

**Линия 3 «Спортивно-оздоровительная деятельность».**

**Линия 4 «Основы игровой деятельности».**

Каждая линия имеет своё предметное наполнение, которое реализуется в процессе преподавания физической культуры в виде ступеней, учитывающих возрастные особенности физического развития учащихся.

**Ступени**

Выделение ступеней основано на учёте возрастных особенностей развития детей. В 5-6 классе акцент в работе делается на обучении технике движений базовых видов спорта, разучиванию комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитию координационных способностей, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, воспитание устойчивых интересов к физкультурно-оздоровительной деятельности. В 7-8 классе на передний план выходит формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями из современных оздоровительных систем физического воспитания, укрепление функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности, знакомство с организацией процессов контроля за физическим развитием и оценкой состояния здоровья. В 9 классе изучаются и осваиваются более сложные комплексы упражнений для совершенствования физических качеств, осуществляется приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

1 ступень – 5 - 6 классы

2 степень – 7 - 8 классы

3 ступень – 9 классы

**1. Линия «Основы физической культуры и здорового образа жизни»**

**Обобщенный планируемый результат**:

Формирование современных представлений о значении физической культуры для укрепления и сохранения здоровья человека, для физического развития и совершенствования качеств личности, создание представлений о культуре здоровья.

Расширение двигательного опыта физическими упражнениями различной функциональной направленности: оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной, приемами базовых видов спорта, приемами спортивных игр.

Умение пользоваться средствами личной гигиены, возможностями способов закаливания организма, основных гигиенических факторов и самомассажа для укрепления здоровья.

**Ключевые понятия**:

Физическая культура, здоровье человека, культура здоровья, двигательная активность человека, двигательный опыт, физические качества, техника движений, способы сохранения здоровья. Личная гигиена, гигиенические факторы, закаливание.

**2. Линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

**Обобщенный планируемый результат**:

Формирование наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

Расширение двигательного опыта самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

Умение составления комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, средств адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

**Ключевые понятия**:

Физкультурно-оздоровительная деятельность, адаптивная физическая культура, комплекс упражнений для решения задач по формированию осанки, телосложения, мышечной массы, регулирование физической нагрузки, объём и интенсивность упражнений, характер отдыха, безопасность при выполнении физических упражнений.

**3. Линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»**

**Обобщенный планируемый результат**:

Формирование современных представлений о значении спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья человека, для физического развития и совершенствования физических качеств, создание представлений о видах спорта, олимпийском движении;

Расширение двигательного опыта, освоение техники базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, лыжного спорта, плавания, спортивных игр и единоборств;

Расширение двигательного опыта, освоение техники выполнения физических упражнений оздоровительных систем физического воспитания: фитнеса, аэробики, атлетической гимнастики, кроссфита, функционального многоборья.

**Ключевые понятия**:

Вид спорта и его влияние на физическое развитие человека, спортивная ориентацию учащихся, подготовка к занятиям по избранному виду спорта, регулирование физических нагрузок с различной функциональной направленностью, общеподготовительные и специальные упражнения, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки при занятиях спортом.

**Линия 4 «Основы игровой деятельности»**

**Планируемый результат**

Ознакомление учащихся со спортивными играми, ролью подвижных игр в жизни учащихся. Формирование двигательной активности средствами спортивных и подвижных игр; иметь представление об основах тактической и технической подготовках в командных видах спорта, командных взаимодействиях; воспитание нравственных качеств; правила проведения подвижных и спортивных игр; техника безопасности занятий подвижными и спортивными играми.

**Ключевые понятия**:

Игра и игровая деятельность, спортивные и подвижные игры, правила спортивных и подвижных игр, игровой метод в системе физического воспитания.

# II.8.6. Подготовка пояснения, отражающее специфику учебного предмета, курса в рамках работ по обновлению содержания учебного предмета «Физическая культура» (5-9 классы)

В соответствии с ФГОС ООО (2010 г) учебный предмет "Физическая культура" является обязательным для изучения каждым учеником в основной школе. Учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин, изучаемых в учреждениях общего образования, поскольку формирование здорового образа жизни, вовлечение детей и молодёжи в регулярные занятия физической культурой и спортом обеспечивают фундамент для безопасного развития здоровья нации и являются одним из приоритетных направлений образования подрастающего поколения.

Предмет «Физическая культура» сохраняется на протяжении всего срока обучения в общеобразовательной школе, поэтому необходимо соблюдение преемственности содержания предмета по отношению к другим ступеням обучения. В связи с этим в содержание занятий по физической культуре должны быть включены положения, учитывающие возрастные особенности развития детей этого возраста, позволяющие формировать всесторонне развитую личность учащихся и вовлекать их в регулярные занятия спортом.

Изучение физической культуры в 5-9 классах должно обеспечивать:

1. всестороннее развитие личности обучающихся посредством освоения современных представлений о значении физической культуры для укрепления и сохранения здоровья человека, для физического развития и совершенствования качеств личности;
2. формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни посредством обогащения двигательного опыта упражнениями из разных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем;
3. возможность регулирования физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма;
4. организацию планирования и проведения совместной и самостоятельной двигательной активности обучающихся по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений при проведении урочных форм занятий и на досуге;
5. возможность подбора адекватных комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, средств адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности учащихся;
6. воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, выполнению физических упражнений различной функциональной направленности: оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной;
7. возможность осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
8. использование средств личной гигиены, оздоровительных сил окружающей среды для укрепления здоровья;
9. расширение двигательного опыта овладения техническими действиями, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическая культура акцентирует внимание на возможностях физического, интеллектуального и эмоционального развития учащихся, обогащает двигательный опыт учащихся, который может использоваться в течение всей жизни. Поэтому предметные результаты освоения программы носят прикладной характер, позволяющий учащимся ознакомиться с системой физического воспитания, осваивать её основные компоненты: информационный, операциональный и мотивационный. Новый вектор в развитии предмета открывает возможности для ознакомления с содержанием новых видов спорта и новых оздоровительных систем, повышающих эффективность процессов оздоровления, обучения и воспитания человека.