МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ПАВЛОВКА

МАРКСОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

|  |
| --- |
| **«Утверждена»**Директор МОУ СОШ с. Павловка\_\_\_\_\_ / Обручева Е.В.Приказ № \_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**"Физическая культура"**

 **для основного общего образования**

**5-9 класс**

**Срок реализации - 1 год**

Составитель: Омельченко А.В.,

 учитель физической культуры

МОУ-СОШ с. Павловка

|  |  |
| --- | --- |
| **"**Рассмотрена и принята" решением методического объединения учителей естественно-научного циклаРуководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_ /Частухина В.П.Протокол №\_\_\_\_ от«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | «Согласована»Заместитель директора по УВР МОУ СОШ с.Павловка\_\_\_\_\_\_\_\_ /Жунусова Р.А. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г |

2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 | 3 |
| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ
 | 4 |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
 | 4 |
| 1. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ
 | 6 |
| 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА
 | 6 |
| 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
 | 14 |
| 1. Тематическое планирование на ступень обучения
 | 22 |
| 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
 | 22 |
| 1. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
 | 24 |

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа **Физическая культура 5-9 классы (ФГОС)**  составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от «17» декабря 2010 г.).

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

-Федерального государственных образовательных стандартов –приказ МОиН

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2015 г;

-Приказа Министерства Образования и науки Российский Федерации – приказ МОиН от 24.12. 2018 г. №2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

-Методических рекомендаций «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2017г.);

-Рабочей программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений-М.: Просвещение, 2018г;

-Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской̆ Федерации от 29.12.2010 No 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10).

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ**

***Цель:*** 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.

***Задачи:***

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социальноориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

* на разучивание(совершенствование)конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;
* на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;
* используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;
* количество и содержание задач должно быть оптимальным.

 При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован диференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

 Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

**4. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Объем каждого раздела программы рассчитан, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включались в произвольную деятельность.

В учебном плане ОУ на изучение предмета Физическая культура отведено 3 часа в неделю всего 102 часа в год.

Реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана основного общего образования в объеме

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Итого |
| Количество часов в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - |
| Количество часов за год | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 510 |

**5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса***

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО школы данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТкомпетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**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 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 спортивнооздоровительной 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 выполнять физические упражнения из разных видов спорта;
* 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 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;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-
* коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
* развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N
* 1644);
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в
* познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644).

Предметные результаты 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:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Знания о физической культуре**

***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;
* 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 ***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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

* 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. *Выпускник получит возможность научиться:*
* 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 туристических 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

**6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 класс (102 часа)**

**Гимнастика и акробатика ((16 часов)**

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

* Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:
* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны туловища, взмахи ногой.

* Акробатические упражнения - простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* опорный прыжок;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (24 часа).**

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Лыжная подготовка (24часа)**

Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

**Подвижные и спортивные игры (38часов).**

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола и волейбола;
* с элементами баскетбола;

**6 класс (102 часа)**

**Гимнастика (16 часов)**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;

упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* опорный прыжок;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (24 часа).**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м —-2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

**Лыжная подготовка (24 часа)**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

**Подвижные и спортивные игры (38 часов)**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег, ловля мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные;

* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола и волейбола;
* с элементами баскетбола;

**7 класс (102 часа)**

**Гимнастика и акробатика (16часов).**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* опорный прыжок;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (24 часа).**

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м 3-6 раз, бег на 60 м -3 раза; бег на 100 м - 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой 1 мин. Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание.

Метание. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

**Лыжная подготовка (24 часа)**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км(девочки), до 3 км . (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель". Одновременный двухшажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой». Подъем «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 50 м. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м (2-3 раза за урок). Передвижение до 2 км – девочки, 3 км – мальчики.

**Подвижные и спортивные игры (38 часа).**

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления передача; ловля мяча в движении, ведение мяча остановка поворот передача мяча; ведение мяча остановка в два шага бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении ведение мяча бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные;

* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола и волейбола;
* с элементами баскетбола;

**8 класс (102 часа)**

**Гимнастика и акробатика (16 часов).**

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения - простые и смешанные висы и упоры;

* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* опорный прыжок;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (24часа).**

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Бег. Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок; бег на 100 м -2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15с). Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Метание. Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание малых.

**Лыжная подготовка (24 часа)**

Занятия лыжами, значение эти» занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременно бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2-3 мальчики).Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

**Подвижные и спортивные игры (38 часа).**

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Подачи нижняя и верхняя прямая. Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами. Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные;

* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола и волейбола;
* с элементами баскетбола;
* игры на снегу, льду.

**9 класс (102 часа)**

**Гимнастика и акробатика (16 часа)**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* опорный прыжок;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (24 часа)**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м-4 раза за урок; на 100 м -3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики- 1000 м; девушки -800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка (24 часа)**

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км. Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные и спортивные игры (38ч).**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола и волейбола;
* с элементам» баскетбола;
* игры на снегу, льду.

**7. Тематическое планирование на ступень обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| Гимнастика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Лёгкая атлетика | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжная подготовка  | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Подвижные и спортивные игры | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 |
| **Итого** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**8. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Требования к организации и проведению уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения

Требования представляют собой систему обязательных правил к уроку физической культуры, основанных на реализации личностно-ориентированных и здоровьеформирующих технологий, обеспечении повышения качества урока за счет рационально организованного учебного процесса, оценки результатов деятельности обучающихся по предмету, включения разнообразных видов двигательной активности, повышающих интерес к занятиям физической культурой.

В ходе занятий по физической культуре дети учатся выбирать наиболее эффективные способы достижения результата, сотрудничать и распределять роли для решения учебной задачи, планировать и действовать в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Основные результаты на ступени основного общего образования:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, формирование интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
3. освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий
4. освоение умений планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
5. освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
6. обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
7. формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой
8. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
9. овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
10. расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Требования предъявляются к квалификации учителя, проводящего занятия по физической культуре**

Должностные обязанности учителя физической культуры может объединять две составляющие характеристики: учителя и руководителя физического воспитания

Ключевые требования для должности «учитель»

*Учитель должен знать:*

* приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
* законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка;
* основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач;
* педагогику, психологию, возрастную физиологию; школьную гигиену; методику преподавания предмета;
* программы и учебники по преподаваемому предмету;
* методику воспитательной работы;
* требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним;
* средства обучения и их дидактические возможности; основы научной организации труда;
* нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи;
* теорию и методы управления образовательными системами;
* современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного обучения, реализации компетентностного подхода, развивающего обучения;
* методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с обучающимися разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), коллегами по работе;
* технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
* основы экологии, экономики, социологии;
* трудовое законодательство;
* основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
* правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Ключевые требования для должности «руководитель физического воспитания»

**Руководитель физического воспитания должен знать:**

* приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
* законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность;
* Конвенцию о правах ребенка;
* основы педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания; правила охраны жизни и здоровья обучающихся; методику проведения занятий на спортивных сооружениях и снарядах;
* формы составления отчетной документации;
* теорию и методы управления образовательными системами;
* современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;
* методы установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, педагогическими работниками;
* технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
* основы экологии, экономики, социологии; трудовое законодательство;
* основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
* правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения;
* правила по охране труда и пожарной безопасности.

**9. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.  *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

 *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая*  оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

***Критерии оценивания обучающихся по базовым составляющим физической подготовки учащихся:***

**Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности  | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки  | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике  | За незнание материала программы  |

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим  | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок  | Двигательное действие основном выполнено правильно, но допущен одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях  | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка  |
| учеником; уверенно выполняет учебный норматив  |  |  |  |

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
| Учащийся **умеет**: – самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги  | Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги  | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов  | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов  |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 1 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показательсоответствует высокомууровнюподготовленности.предусмотренномуобязательным минимумом и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показательсоответствует среднемууровнюподготовленности идостаточному темпуприроста | Исходный показательсоответствует низкомууровнюподготовленности инезначительномуприросту | Учащийся не выполняетгосударственныйстандарт, нет темпароста показателейфизическойподготовленности |

 (При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

 *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.  *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8,2 | 8,3-8,5 | 8,6 | 8.6 | 8,7-9,0 | 9.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 5,3 | 5,4-6,1 | 6,2 | 5.4 | 5,5-6,2 | 6.3 |
| 3 | Бег 60 м, сек  | 10,0 | 10,1-11,1 | 11,2 | 10,4 | 10,5-11,6 | 11,7 |
| 4 | Кросс 1000м | 4,45 | 4,46-6,45 | 6,46 | 5,20 | 5,21-7,20 | 7,21 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 179 | 178-135 | 134 | 164 | 163-125 | 124 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | 340 | 339-261 | 260 | 300 | 299-221 | 220 |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега | 110 | 109-90 | 89 | 105 | 104-85 | 84 |
| 8 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 9 | Подтягивание (девочки из виса лежа) | 8 | 7-4 | 3 | 14 | 13-6 | 5 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 11 | Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа  | 22 | 21-12 | 11 | 16 | 15-10 | 9 |
| 13 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 90 | 89-71 | 70 | 110 | 109-91 | 90 |
| 14 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 34 | 33-21 | 20 | 21 | 20-15 | 14 |
| 15 | Лыжи 1 км | 6,30 | 6,31-7,39 | 7,40 | 7,00 | 7,01-8,00 | 8,01 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8,2 | 8,3-8,5 | 8,6 | 8.6 | 8,7-9,0 | 9.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 5,3 | 5,4-6,1 | 6,2 | 5.4 | 5,5-6,2 | 6.3 |
| 3 | Бег 60 м, сек  | 10,0 | 10,1-11,1 | 11,2 | 10,4 | 10,5-11,6 | 11,7 |
| 4 | Кросс 1000м | 4,45 | 4,46-6,45 | 6,46 | 5,20 | 5,21-7,20 | 7,21 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 179 | 178-135 | 134 | 164 | 163-125 | 124 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | 340 | 339-261 | 260 | 300 | 299-221 | 220 |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега | 110 | 109-90 | 89 | 105 | 104-85 | 84 |
| 8 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 9 | Подтягивание (девочки из виса лежа) | 8 | 7-4 | 3 | 14 | 13-6 | 5 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 11 | Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа  | 22 | 21-12 | 11 | 16 | 15-10 | 9 |
| 13 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 90 | 89-71 | 70 | 110 | 109-91 | 90 |
| 14 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 34 | 33-21 | 20 | 21 | 20-15 | 14 |
| 15 | Лыжи 1 км | 6,30 | 6,31-7,39 | 7,40 | 7,00 | 7,01-8,00 | 8,01 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр.  на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд  | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд  | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин  | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места  | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту  с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз  | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единицаизмерения** | **мальчикиоценка"5"** | **мальчикиоценка"4"** | **мальчикиоценка"3"** | **девочкиоценка"5"** | **девочкиоценка"4"** | **девочкиоценка"3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 метров | секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 8:20 | 9:20 | 9:45 | 10:00 | 11:20 | 12:05 |
| Прыжки в длину с места | см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-вораз | 11 | 9 | 6 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рукв упоре лежа (отжимания) | кол-вораз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед изположения сидя | см | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловища за 1 миниз положения лежа | кол-вораз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Бег на лыжах 1 км | мин:сек | 4:30 | 4:50 | 5:20 | 5:45 | 6:15 | 7:00 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 10:20 | 10:40 | 11:10 | 12:00 | 12:45 | 13:30 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 15:30 | 16:00 | 17:00 | 19:00 | 20:00 | 21:30 |
| Бег на лыжах 5 км | мин:сек | без учетавремени | без учетавремени | без учетавремени | - | - | - |
| Прыжки на скакалке,за 25 секунд | кол-вораз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету «Физическая культура»**

**Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2020/2021 учебный год на уроках физической культуры**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Грибачёва М.А., Груклыхин В.А. «Программа интегративного курса физического воспитания» для уч-ся начальной школы на основе футбола Москва 2010г
11. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся» футбол.6: Просвещение 2011г.
	* + 1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 5-7 класс – М.: Просвещение, 2009г. 2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-7 класс – М.: "Просвещение", 2004 г.
12. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
13. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.
15. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
16. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
17. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
18. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
19. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с. 6. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006. 7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

 **Дополнительная литература**

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986

**Электронные образовательные ресурсы. Образовательные порталы**

[http://www.edu.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.edu.ru%2F) – Образовательный портал «Российской образование»

[http://www.school.edu.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.school.edu.ru%2F) – Национальный портал «Российский общеобразовательный портал»

[http://www.ict.edu.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.ict.edu.ru%2F) – специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании

[http://www.valeo.edu.ru/data/index.php](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.valeo.edu.ru%2Fdata%2Findex.php) - Специализированный портал «Здоровье и образование»

[http://www.gramota.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.gramota.ru%2F) – Справочно-информационный портал «Грамота.ru»

[http://www.ucheba.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.ucheba.ru%2F) - Образовательный портал «УЧЕБА»

[http://www.alledu.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.alledu.ru%2F) – “Все образование в интернет”. Образовательный информационный портал.

[http://www.college.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.college.ru%2F) – первый в России образовательный интернет-портал, включающий обучение школьников.

**Материально-техническое обеспечение**

* Компьютер
* Аудиосистема
* Мультимедийный проектор
* Экран
* Принтер, сканер
* Выход в Интернет

**Учебно-практическое оборудование**

* Бревно гимнастическое напольное
* Козел гимнастический
* Канат для лазанья
* Перекладина гимнастическая (пристеночная)
* Стенка гимнастическая
* Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
* Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
* Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
* Палка гимнастическая
* Скакалка детская
* Мат гимнастический
* Гимнастический подкидной мостик
* Кегли
* Обруч пластиковый детский
* Планка для прыжков в высоту
* Стойка для прыжков в высоту
* Флажки: разметочные с опорой, стартовые
* Лента финишная
* Рулетка измерительная
* Лыжи детские (с креплениями и палками)

Средства первой помощи

* Аптечка