

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учеником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-9 классы» (М.: Просвещение) 2014г.

Физическая культура-обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно-спортивными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половине дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развитие отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлена на решение следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развитие отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами и идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества; деятельный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и

психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоение материала программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом возможно на основе *педагогики сотрудничества*-идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместных желанием анализа хода и результата этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентирование ученика не только в усвоении готовых знаний и умений, но и на овладении способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях, к активному усвоению знаний, умений и навыков. Реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усиление мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитие навыков учебного труда; широкое использование компьютеров и других технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике по этапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к не известному, от простого к сложному.

Задачу формирования ценностного мировоззрения учащихся, всестороннего развития взаимосвязи и взаимообусловленности обучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с

тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику освоенных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культурой учащиеся 5-9 классов получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняется представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой медицинской помощи при травмах.

Одна из важнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, мышления, памяти, представления.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью; с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решаются несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательной-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приемов, тактика игры и т.п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объемов тренировочной нагрузки при развитии различных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объема, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузки и ее влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, способностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке к организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения,

соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умений и навыков. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение. Метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.)

В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализации) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на техники или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно) затем необходимо постепенно увеличивать к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к необходимости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, -а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществление процесса- воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержания, темп освоения программного -материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержаний и методов проведения уроков необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для разделенного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от

содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). при передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса. Специальных заданий по применению знаний по практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления. Интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5-6 мин., включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный комплекс может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со

способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5-7 мин.), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решают задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углубленного разучивания и закрепление до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задается в соответствии с закономерностями закономерного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после осуществления решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течении всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7-9 мин.); использование двух режимов нагрузки- развивающую (пульс до 160 уд./мин.) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин.); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнем, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны в последствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включают в себя качественные и количественные показания: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к

самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культурой, опираться на широкие и гибкие средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база в содержании курса основана на положениях нормативно правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании».
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Курс «физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3ч. в неделю: это 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального Российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование ценностного 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;
- Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем 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 возрастной компетенции с учетом 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 компетенции 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 в транспорте и на дорогах;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способов 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 игры и соревнований;
- Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовать и благоустроить 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 статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование потребностей иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

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 физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- Владение умениями:
 - В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробега 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивания»; выполнять с 9-13 шагов прыжок в длину; проплыть 50м.
 - В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м., метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.;
 - В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и стойке (юноши);
 - В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- Владеть способами спортивно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- **Метапредметные результаты**
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 результатов, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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 учета интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Понимания 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 нормы) поведения.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния 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 задания;
- 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 знаний 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;
- Восприятия спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявления 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 содержания и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием;
- Владение умением выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительных физической культуры, активно их использовать самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведение самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении
- 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 учетом индивидуальных особенностей и возможностей 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 легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного опыта и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирования умения вести наблюдение за динамикой развития в развитии своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культуры по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей, основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- Знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактика 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 уважения к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнования.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- Умение организовывать самостоятельные задания физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Умения организовать 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 организовать 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 наблюдение 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;
- Умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

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

5.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- История физической культуры.
- Олимпийские игры древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийское движение.
- История зарождения Олимпийских игр в России.
- Олимпийское движение в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящие в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристических походов.
- Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка.
- Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоническое физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

- Режимы дня и его основное содержание.
- Закаливание организма.
- Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культуры.
- Выбор упражнений и составления индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- Гимнастика с основами акробатики.
- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Легкая атлетика. Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- Кроссовая подготовка. Длительный бег на выносливость.
- Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам
- Волейбол. Игра по правилам
- Футбол. Игра по правилам.
- Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения
- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости
- Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Баскетбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Футбол. Развитие выносливости, силы, быстроты.

Распределение учебных часов по разделам программы.

тема	авторская	рабочая	Количество часов				
			Классы				
			5	6	7	8	9

Базовая часть	75	75	75	75	75	75	75
Знания о физической культуре	В процессе уроков						
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18	18
Легкая атлетика	21	21	21	21	21	21	21
Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	18	18
Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18	18	18
Вариативная часть	30	27	27	27	27	27	27
Спортивные игры (баскетбол, футбол)			27	27	27	27	27
Общее количество часов	105	102	102	102	102	102	102
ИТОГО	525		510 часов				

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.
7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8,0	8,3	8,7	8,6	8,9	9,3
2	Бег 30 м, сек	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
3	Бег 60 м, сек	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
4	Кросс 2000 м	13:0	14:0	15:0	14:0	15:0	16:0
5	Прыжки в длину с места	180	170	160	170	160	145
6	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подтягивания на высокой перекладине	9	7	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
9	Метание мяча 150г. на дальность м. с разбега	36	29	21	23	18	15
10	Прыжок на скакалке 20 с.	46	44	42	52	50	48
11	Подъем туловища за 1 мин, раз	48	43	38	38	33	25

9 класс

№ п/п	Тема	ПОКАЗАТЕЛИ					
		мальчика			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10 м, сек	7,6	7,9	8,1	8,3	8,5	8,9

2	Бег 30 м, сек	4,6	5,1	5,5	4,9	5.6	6,0
3	Бег 60 м, сек	8,4	9.2	10,0	9,4	10,5	10,8
4	Прыжок в длину с места	210	200	180	190	175	160
5	Кросс 2000 м	9:2	10:0	11:0	10:2	12:0	13:0
6	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
7	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
9	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	45	40	31	28	23	18
10	Прыжок на скакалке 25 с.	58	56	54	66	64	62
11	Подъемы туловища за 1 мин, раз	50	45	40	40	35	27

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

7-9 КЛАССЫ.

№ п/п	Тема урока	Всего часов	
		Теория/практика	Контроль
Легкая атлетика			
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и обуви на уроках физической культуры. Низкий старт.	1	
2	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Тест челночный бег 3х10 м.	0,5	0,5
3	Техника прыжка в длину с места. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи (д).	0,5	0,5
4	Техника прыжка в длину с места. Правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях.	1	
5	Игра в «лапту» по упрощенным правилам.	1	
6	Техника прыжка в длину. Бег на время 30 м. на результат.	0,5	0,5
7	Метание малого мяча с 3 шагов разбега. Тест прыжка в длину с места на результат.	0,5	0,5
8	Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега.	1	
9	Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега. Бег 60 м. на результат	0,5	0,5
10	Техника длительного бега без учета времени.	1	
11	Метание малого мяча с 3 шагов разбега – на результат.		1
12	Игра в «лапту» по упрощенным правилам.	1	
13	Бег 2000 м. на время		1
14	Техника прыжков на скакалке.	1	
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола на результат. Техника прыжков на	0.5	0,5

	скакалке.		
16	Прыжки на скакалке за 25 сек. на результат.		1
17	Подвижные игры. Эстафеты.	1	
18	Техника подтягивания на высокой, у мальчиков и низкой у девочек, перекладине.	1	
19	Подвижные игры. Эстафеты.	1	
20	Подтягивание на высокой перекладине у мальчиков и низкой перекладине у девочек на результат.		1
21	Отработка задолженностей по л/а. Подвижные игры и эстафеты.	1	
22	Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	
23	Техника перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
24	Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	
25	Освоение ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	
26	Освоение техники ведения мяча.	1	
27	Освоение техника бросков мяча.	1	
28	Контроль умения выполнять ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника броска мяча в кольцо в движении.	0,5	0,5
29	Освоение индивидуальной техники защиты.	1	
30	Контроль техники владения мячом и развитие координационных способностей.	0,5	0,5
31	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом. Контроль умения выполнять передачу и ловлю мяча в движении.	0,5	0,5
32	Тактика игры. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Контроль умения выполнять бросок мяча в кольцо в движении.	0,5	0,5
33	Тактика игры. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Штрафной бросок в кольцо с 4м.	1	
34	Контроль техники попадания мяча со штрафной. Учебная игра в баскетбол.	0,5	0,5

	Комплексное развитие психомоторных способностей.		
35	Учебная игра в баскетбол.	1	
36	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Попеременный двушажный ход без палок и с палками.	1	
37	Техника скользящего шага. Поворот переступанием. Попеременный двушажный ход	1	
38	Техника попеременного двушажного хода. Развитие выносливости. Оказание помощи при обморожении и травмах.	1	
39	Техника попеременного двушажного хода. Контроль техники передвижения скользящим шагом. Развитие выносливости.	0,5	0,5
40	Развитие выносливости.	1	
41	Техника одновременного одношажного хода. Контроль техники передвижения двушажным ходом. Развитие выносливости.	0,5	0,5
42	Техника одновременного одношажного и одновременного двушажного ходов. Правила безопасного падения на лыжах	1	
43	Контроль техники передвижения одновременным одношажным ходом. Поворот на месте махом.	0,5	0,5
44	Развитие выносливости.	1	
45	Техника попеременного двушажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие выносливости.	1	
46	Техника подъема «полуелочкой» на пологий склон. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости.	1	
47	Техника торможения «плугом». Контроль техники выполнения подъема «полуелочкой» на пологий склон. Поворот переступанием при спуске с пологого склона.	0,5	0,5
	Техника попеременного двушажного хода. Контроль техники торможения «плугом»	0,5	0,5

48	во время спуска с пологого склона. Развитие выносливости.		
49	Контроль техники выполнения поворотов переступанием во время спуска с пологого склона. Развитие выносливости.	0,5	0,5
50	Техника попеременного двушажного хода. Контроль техники передвижения одновременным двушажным ходом. Развитие выносливости.	0,5	0,5
51	Развитие выносливости	1	
52	Передвижение по учебной дистанции 2 км с соревновательной скоростью.		1
53	Отработка задолженностей по разделу лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	1	
54	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Группировка. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). Тест - наклон вперед из положения стоя	0,5	0,5
55	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). стойка на голове с согнутыми ногами.	1	
56	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д).	1	
57	Стойка на голове с согнутыми ногами. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	
58	Техника опорного прыжка. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	1	
59	Техника опорного прыжка. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест – поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине.	0,5	0,5
60	Техника опорного прыжка. Контроль выполнения акробатической комбинации из ранее изученных элементов акробатики.	0,5	0,5
61	Контроль техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь/ козел в ширину, высота 110-115 см.		1

62	Техника лазанья по канату в два приема(м). упражнения на гимнастическом бревне(д).	1	
63	Техника лазанья по канату в два приема(м). упражнения на гимнастическом бревне(д).	1	
64	Техника выполнения гимнастических упражнений общеразвивающей направленности (без предметов).	1	
65	Техника выполнения гимнастических упражнений общеразвивающей направленности (с предметами).	1	
66	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	
67	Техника выполнения поднимания прямых ног в висе на гимнастических брусках.	1	
68	Выполнения поднимания прямых ног в висе на гимнастических брусках на результат.		1
69	Техника выполнения на брусках соскок махом назад(м), соскок с поворотом(д).	1	
70	Техника выполнения на брусках соскок махом назад(м), соскок с поворотом(д).	1	
71	Выполнения на брусках соскок махом назад(м), соскок с поворотом(д). на результат.		1
72	Техника безопасности на уроках волейбола. Краткая характеристика вида спорта.	1	
73	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
74	Техника приема и передач мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1	
75	Техника приема и передач мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1	
76	Техника приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); подтягивание на низкой перекладине(д).	0,5	0,5
77	Техника нижней прямой подачи. Контроль передачи мяча двумя руками.	0,5	0,5
78	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий).	1	1
79	Контроль выполнения техники приема и		1

	передачи мяча снизу двумя руками.		
80	Техника прямого нападающего удара. Контроль выполнения техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку.	0,5	0,5
81	Контроль выполнения техники нижней прямой подачи.		1
82	Техника выполнения верхней прямой подачи. Тест – прыжок в длину с места, на результат.	1	
83	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий).	1	
84	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
85	Освоение тактики игры	1	
86	Изучение правил игры, развитие координационных способностей.	1	
87	Игра в волейбол по правилам. Тест – наклон вперед из положения стоя.	0,5	0,5
88	Тест – игра в волейбол по правилам.		1
89	Отработка задолженностей по волейболу. Игра в волейбол.	1	
90	Техника безопасности на уроках футбола. Освоение техники удара по неподвижному, катящемуся мячу.	1	
91	Техника ведения мяча носком в медленном, нормальном темпе по прямой.	1	
92	Техника ведения мяча носком в медленном и нормальном темпе по прямой и дуге.	1	
93	Техника остановки мяча подошвой в процессе ведения.	1	
94	Техника удара средней частью подъема. Контроль техники ведения мяча по прямой и дуге.	0,5	0,5
95	Развитие координационных способностей.	1	
96	Техника отбора мяча выпадам. Контроль техники остановки мяча подошвой в процессе ведения.	0,5	0,5
97	Техника отбора мяча подкатом. Развитие координационных способностей.	1	
98	Техника приема мяча, летящего на встречу и в сторону на уровне груди и живота.	1	

99	Техника отбивания высоко летящего мяча. Контроль техники отбора мяча подкатом.	0,5	0,5
100	Техника броска на точность. Развитие координационных способностей.	1	
101	Контроль техники броска мяча на точность. Преодоление спортивно-технической полосы, включающем ведение мяча 10 м., обводку 3 стоек, удар в цель с 6 м.	0,5	0,5
102	Отработка задолженностей по разделу футбол. Игра в футбол по правилам.	1	

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо е количество Основная школа	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха — Физическая культура. 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. — Учебники для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич.	К	Учебники рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.

	— Физическая культура. 8-9 классы/под общ. ред. В.И. Ляха. — Учебники для общеобразовательных учреждений. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин — Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя/В.И. Лях, А.А. Зданевич. — Методические пособия. 1-11 классы. В.И. Лях. — Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «текущий контроль»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, Кузнецов, М.В. Маслов. — Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, Кузнецов, М.В. Маслов. — Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. (серия «работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, Кузнецов, М.В. Маслов.		Методические пособия и тестовый контроль входят в библиотечный фонд.
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, Олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда.
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда

2.	Демонстрационные учебные пособия.		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	Д	
2.2	Методические плакаты.	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и Олимпийского движения.	Д	
3.	Экранно-звуковые пособия.		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
4.	Технические средства обучения.		
4.1	Сканер	Д	
4.2	Принтер лазерный	Д	
4.3	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения.
5.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.7	Комплект навесного оборудования	Г	
5.8	Скамейка атлетическая наклонная	Г	
5.9	Секундомер	Г	
5.10	Коврик гимнастический	Г	
5.11	Сетка для переноса малых мячей	Г	
5.12	Маты гимнастические	Г	
5.13	Мяч набивной (1кг, 2кг)	К	
5.14	Мяч малый (теннисный)	Г	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
5.18	Планка для прыжков в высоту	Д	

5.19	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.20	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.21	Рулетка измерительная (10 м.)	Д	
5.22	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
5.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.24	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.25	Мячи баскетбольные для мини игры	Г	
5.26	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.27	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.26	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.27	Сетка волейбольная	Д	
5.28	Мячи волейбольные	Г	
5.29	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.30	Ворота для мини-футбола	Д	
5.31	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.32	Мячи футбольные	Г	
Средства первой помощи			
5.33	Аптечка медицинская	Д	
6.	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллаж, контейнеры
7.	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Гимнастический городок	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	

Примечание: количество учебного оборудования приводиться в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Условные обозначения: Д-демонстрационный экземпляр (1 экз.); К-комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г-комплект, необходимый для практической работы в группах.

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ.

Выпускник научиться:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать ее 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 сверстниками, излагать их с помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий¹, правильного выбора формы и одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой 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 цели 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 научиться:

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физической 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, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести дневник по физической 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 бегом, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактики утомления и перенапряжения организма, повышение 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 (высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

9.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 100 м. с низкого старта, с.	14,2 1,30	17,2 1,00
	Прыжки через скакалку, мин. с.		
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	-
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	-	16
	Прыжок в длину с места, см.	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000 м., мин. с.	9,30	-
	Бег на 1000 м., мин. с	-	4,30

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышение работоспособности, укрепление и сохранение здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

Знать/понимать:

- Роль физической культура и спорта формирование здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 60м.с низкого старта, с.	9.2	10.2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с.	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2000 м, мин.	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах 2000м, мин.	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000м, мин	-	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10м, с.	8.2	8.8

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы текущего итогового контроля:

- Контроль учителя;
- Взаимный контроль;
- Самоконтроль;
- Тесты;
- Учебные нормативы;
- Соревнования.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

№ П/ п	Физические способност и	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возр аст, лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низк ий	Сред ний	высо кий	Низк ий	Сред ний	высо кий
1	скоростные	Бег 30м., с.	11	6,3 и выш е	6,1- 5,5	5,0 и ниже 4,9	6,4 и выш е	6,3- 5,7	5,1 и ниже 5,0
			12						
			13	6,0	5,8-	4,8	6,3	6,2-	5,0
			14	5,9	5,4	4,7	6,2	5,5	4,9
			15	5,8 5,5	5,6- 5,2 5,5- 5,1 5,3- 4,9	4,5	6,1 6,0	6,0- 5,4 5,9- 5,4 5,8- 5,3	4,9
2	координаци онные	Челночн ый бег 3x10 м. с	11	9,7 и выш е	9,3- 8,8	8,5 и ниже 8,3	10,1 выш е	9,7- 9,3	8,9 и ниже 8,8
			12						
			13	9,3	9,0-	8,3	10,0	9,6-	8,7
			14	9,3	8,6	8,0	10,0	9,1	8,6
			15	9,0 8,6	9,0- 8,6 8,7- 8,3 8,4- 8,0	7,7	9,9 9,7	9,5- 9,0 9,4- 9,0 9,4- 8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 ниже	160- 180	195 и выше	130 и ниж е	150- 1754 155- 175	185 и выше
			12	145	165- 180 170-	200	135	160-	190

			13	150	190- 180-	205		180- 160-	200
			14	160	195- 190-	210	140	180- 165-	200
			15	175	205	220	145 155	185	205
4	выносливость	6 мин бег, м.	11	900 и ниже	1000-1100	1300 выше	700 и ниже	850-1000	1100 выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 ниже	6-8	10 выше	4 ниже	8-10	15 выше
			12	2	6-8	10	е	9-11	16
			13	2	5-7	9	5	10-12	18
			14	3	7-9	11	6	12-14	20
			15	2	8-10	12	7 7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса кол-во раз	11	1	4-5	6Выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз	11				4 и ниже	10-14	19 и выше
			12				е	11-15	20
			13				4	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5 5	12-13	16

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Национальный Региональный Комитет государственного образовательного стандарта РБ определил в качестве главного результата образования-достижение социальной компетентности обучающегося основанный на единстве воспитания и обучения, развивающейся личностной инициативы и ее гражданской ответственности. Быть компетентным в современных условиях значит быть способным мобилизовать в конкретной ситуации полученные знания и умения.

Формируемые компетенции учащегося:

- Личностная;
- Социальная компетентность оздоровительной деятельности;
- Учебно-познавательная компетентность в двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний;
- Общекультурная.

Используемая литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания», издательство: Просвещение ,2008
2. Матвеев А.П. «Программы общеобразовательных учреждений физическая культура 5-11 классы».
3. Мишин Б.И. «Учитель физической культуры». Учебно-методическое пособие.