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 9-11 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 удлиненных переменах и в группах продленного 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 слеты 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 объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом 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 ребенка, 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, включенный 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 проведений 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 9-11 классов в области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы было 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; широком использовании 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 9-11 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 9-11 классов получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методики 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 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 богаты 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 16 до 18 лет, физической нагрузки и ее влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на уроках учащиеся должны получать сведенья 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 привлечению 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 подростковом школьном возрасте (с 16-18 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 быстроте 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 9-11 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, формирование 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 их возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практики межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). при передачи знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ 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 8нравственных 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 формирование правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организованна 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 проводиться 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 развитие 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 культуру в 9-11 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 оценки 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 тэмпы 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, соблюдений 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 УЧЕБНОГ КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Курс «физическая культура» изучается с 9 по 11 класс из расчета 2ч. в неделю: это 68 часа в год.

**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 9-11 классов направленна 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 компетенций 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 оказание 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 взаимодействие 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; проплывать 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, принятие 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 культуру 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 ни х индивидуальные комплексы да 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, фузкульт-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.**

**9 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 |

**10 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.**

**9-11 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 скакалке. | 0.5 | 0,5 |
| 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. Комплексное развитие психомоторных способностей. | 0,5 | 0,5 |
| 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 |
| 48 | Техника попеременного двушажного хода. Контроль техники торможения «плугом» во время спуска с пологого склона. Развитие выносливости. | 0,5 | 0,5 |
| 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 брусьях. | 1 |  |
| 67 | Техника выполнения поднимания прямых ног в висе на гимнастических брусьях. | 1 |  |
| 68 | Выполнения поднимания прямых ног в висе на гимнастических брусьях на результат. |  | 1 |
| 69 | Техника выполнения на брусьях соскок махом назад(м), соскок с поворотом(д). | 1 |  |
| 70 | Техника выполнения на брусьях соскок махом назад(м), соскок с поворотом(д). | 1 |  |
| 71 | Выполнения на брусьях 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 передачи мяча снизу двумя руками. |  | 1 |
| 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 выпадом. 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** | **Необходимое 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. * 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. | К | Учебники рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  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 оснащение указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Условное 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 заняти1, 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 рол 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 провидении 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 проведение 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  -  200  50 | -  16  175  30 |
| Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз |
| Прыжок в длину с места, см. |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз |
| Выносливость | Бег на 2000 м., мин. с. | 9,30  - | -  4,30 |
| Бег на 1000 м., мин. с |

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 профилактике 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  20 | 10.2  10 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с. |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8  180  - | -  165  24 |
| Прыжок в длину, см. |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, кол-во раз |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2000 м, мин. | 14.30  16.30  10.30  - | 17.20  21.00  -  5.40 |
| Передвижение на лыжах 2000м, мин. |
| Бег на 2000 м, мин |
| Бег на 1000м, мин |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 5  8.2 | 3  8.8 |
| Челночный бег 3х10м, с. |

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 16-18 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | высокий | Низкий | Средний | высокий |
| 1 | скоростные | Бег 30м., с. | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | координационные | Челночный бег 3х10 м. с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,4-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-1754  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | выносливость | 6 мин бег, м. | 11  12  13  14  15 | 900 и ниже  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 ниже  2  2  3  2 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 выше  10  9  11  12 | 4 ниже  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса кол-во раз  На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз | 11  12  13  14  15  11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6Выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  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 5-11классы».
3. Мишин Б.И. «Учитель физической культуры». Учебно-методическое пособие.