

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Киртелинская средняя общеобразовательная школа»
Тетюшского муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Л.Х. Галятдинова</i> Галятдинова Л.Х. Протокол №1 от «<u>16</u>» <u>08.</u> 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ «Киртелинская СОШ» <i>Н.И. Бозина</i> Бозина Н.И. «<u>14</u>» <u>08.</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» И.о. директора МБОУ «Киртелинская СОШ» <i>Н.И. Бозина</i> Бозина Н.И. Приказ № <u>61</u> о/д от «<u>16</u>» <u>08.</u> 2022 г.</p>
---	--	---

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

5-9 классы

Киртели, 2022 г.

Настоящая программа по предмету физическая культура для 5 – 9 классов составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа составлена с целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *меж предметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

- Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
- Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.
- В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.
- Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.
- Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.
- Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.
- Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.
- Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место предмета в учебном плане МБОУ «Киртелинская СОШ»

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 522 часа, из расчета 3 часа в неделю в каждом классе.

Предмет «Физическая культура» призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культур

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию 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 профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Планируемые результаты

5 класс Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться: • определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 классы Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготов

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших 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 деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. играх.

•

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять тестовые нормативы **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

5 класс

- **История физической культуры**
- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- **Физическая культура (основные понятия)**
- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- **Физическая культура человека**
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

6 класс

- **История физической культуры**
- История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.
- **Физическая культура (основные понятия)**
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- **Физическая культура человека**
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

7 класс

- **История физической культуры**
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- **Физическая культура (основные понятия)**
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- **Физическая культура человека**
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

8 класс

- **История физической культуры**
- Организация и проведение пеших туристических походов
- **Физическая культура (основные понятия)**
- Спортивная подготовка
- **Физическая культура человека**
- Восстановительный массаж.

9 класс

- **История физической культуры**
- Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе.
- **Физическая культура (основные понятия)**
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- **Физическая культура человека**
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физическое совершенствование 5-9 классы

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне".

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях; в беге на короткие, длинные дистанции; передвижении на лыжах; плавании; совершенствование тактических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: - построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации: - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
 - кувырок назад в упор присев;
 - из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки): - стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки: - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: - висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: - бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- *варианты челночного бега 3x10 м.*

Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
 - прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: - *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
 - метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
 - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
 - *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Плавание. - старты;
 - повороты;
 - имитация ныряния ногами и головой;
 - специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Спортивные игры.

Баскетбол: - *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
 - *остановка двумя шагами и прыжком;*
 - *повороты без мяча и с мячом;*
 - *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*
 - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
 - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол: - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
 - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
 - прием и передача мяча сверху двумя руками;
 - нижняя прямая подача;
 - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол: - стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
 - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

Прикладное-ориентированная подготовка.

Прикладное-ориентированные упражнения: - передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
 - лазанье по канату (мальчики);
 - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
 - приземление на точность и сохранение равновесия;
 - преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка: - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений: - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: - подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висячем положении (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости: - бег с максимальной скоростью
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы: - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты: - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

Развитие выносливости: - повторное выполнение упражнений на суше;
- изучение способов плавания

Баскетбол

Развитие быстроты: - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений: - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты: - старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы: - многоскоки;

- прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Изучение физической культуры в 5 – 9 классах направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся;
- на закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.
- Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Используемые педагогические технологии;

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Технология коммуникативного общения. | 4. Игровые технологии. |
| 2. Компьютерные технологии. | 5. Здоровье сберегающие; |
| 3. Технология личностно-ориентированного подхода. | 6. Развивающее обучение; |

7. Игровые;
8. Технология педагогики сотрудничества.

9. Проблемное обучение.

5класс

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.

№ п/п	Раздел	Количество часов в примерной программе	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	5
2	Легкая атлетика	21	20
3	Бадминтон	-	4
4	Волейбол	18	18
5	Баскетбол	18	18
6	Гимнастика	18	18
7	Лыжная подготовка	18	16
8	Мини футбол	-	3
9	Плавание	-	3
10	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе урока	4
11	Нормативы ВФСК «ГТО» Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		В процессе урока

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Формы организации учебных занятий			
		Изучение нового материала	Совершенствование ЗУН	Уроки контроля	Всего часов
1	Легкая атлетика	7	6	8	21
2	Бадминтон	4	-	-	4
3	Баскетбол	3	11	5	19
4	Волейбол	4	10	5	19

5	Лыжная подготовка	6	6	5	17
6	Гимнастика с элементами акробатики	10	5	4	19
7	Мини футбол	3	-	-	3
8	Плавание	3	-	-	3
9	Элементы единоборств	в процессе урока			
10	Элементы хореографии	в процессе урока			
11	Национальные игры	в процессе урока			

Содержание программы. 5 класс

Теоретический курс (5 часа)

Легкая атлетика (20 часов)

Совершенствовать технику спринтерского бега, бег 30 м, 60 метров, бег в равномерном темпе до 12 мин, бег 1000 м, челночный бег 3×10 м, прыжки в высоту способом «перешагиванием», прыжки в длину способом «согнув ноги».

Развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, скоростно-силовые, координационные), метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность с 4-5 бросковых шагов. Народные игры.

Бадминтон (4 часа)

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смешанный», «полусмешанный»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти.

Упражнения для развития быстроты, ориентации, равновесия, реагирующей способности.

Упражнения на расслабление.

Спортивные игры (36)

Волейбол. Стойка игрока. Техника перемещений. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Передача мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей.

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, введений и бросков. Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2 : 1, 3 : 1, 3 : 2, 3 : 3.

Лыжная подготовка (16 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафеты с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ с набивными мячами, обручами, палками. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Элементы хореографии, единоборств. Народные игры.

Мини футбол (3 часа)

Стойка игрока, перемещения. Удары по неподвижному мячу. Ведения мяча. Удары по воротам

Плавание (3 часа)

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25м – 50м по 2-6 раз. Игры и развлечения на воде. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Название упражнений и основные признаки техники плавания.

Оборудование учебного процесса:

- Гимнастические маты, козел, конь, гимнастический мостик брусья, обруч, канат, скакалки, гимнастические палки.
- Ракетки для бадминтона, волан, свисток
- Волейбольные, баскетбольные, набивные, футбольные мячи, сетка.
- Секундомер, флажки, гранаты, стойки для прыжков в высоту.
- Лыжи, лыжные палки, ботинки.

6 класс

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.

№ п/п	Раздел	Количество часов в примерной программе	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21	20

3	Волейбол	18	19
4	Баскетбол	-	19
5	Гимнастика	18	19
6	Лыжная подготовка	18	18
7	Футбол	-	3
8	Плавание	-	3
9	Бадминтон	-	4
10	Вариативная часть	27	-
11	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе урока	4
12	Нормативы ВФСК «ГТО» Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		В процессе урока

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Формы организации учебных занятий			
		Изучение нового материала	Совершенствование ЗУН	Уроки контроля	Всего часов
1	Легкая атлетика и подвижная игра «лапта».	3	9	8	20
2	Баскетбол	3	11	5	19
3	Волейбол	4	10	5	19
4	Лыжная подготовка	6	7	5	18
5	Гимнастика с элементами акробатики и хореографии	10	5	4	19
6	Футбол	1	2	-	3
7	Плавание	1	2	-	3
8	Бадминтон	2	2	-	4

Содержание программы. 6 класс

Легкая атлетика (20 часов)

Совершенствовать технику спринтерского бега, бег 30м, 60 метров, бег в равномерном темпе до 15мин, бег 1000м, бег 1200м, челночный бег 4×9 м, прыжки в высоту способом «перешагиванием», прыжки в длину способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, скоростно-силовые, координационные), метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность с 4-5 бросковых шагов. Подвижная игра «лапта».

Спортивные игры (45)

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие координационных способностей.

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведений и бросков. Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления ведущей и не ведущей рукой. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2: 1, 3 : 1, 3 : 2, 3: 3.

Футбол. Стойка и перемещения. Остановка мяча подошвой стопы, внутренней частью стопы. Удары по мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча. Удары по воротам внутренней частью подъёма. Игровые сочетания 2:1, 3:2.

Бадминтон. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовке.

Лыжная подготовка (18 часов)

Одновременно двушажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1,5-2км.

Плавание (3 часа). Инструктаж техники безопасности поведения на воде. Ознакомить со способами плавания: кроль на груди и на спине, брассом. Упражнения на координацию.

Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с набивными мячами, обручами, палками. Хореографические упражнения. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см). Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью. Развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.

Мальчики: подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Оборудование учебного процесса:

- Гимнастические маты, скамья, козел, конь, гимнастический мостик, брусья, бревно.
- Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, футбольные ворота, сетка.

- Секундомер, флажки, гранаты, стойки для прыжков в высоту.
- Лыжи, лыжные палки, ботинки.

7 класс

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.

№ п/п	Раздел	Количество часов в примерной программе	Количество часов в рабочей программе
1	Теоретический курс	5	5
2	Легкая атлетика	24	18
3	Волейбол	18	18
4	Баскетбол	18	18
5	Гимнастика	18	18
6	Лыжная подготовка	18	18
7	Бадминтон	4	4
8	Мини футбол	-	3
9	Плавание	-	3
10	Нормативы ВФСК «ГТО» Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		В процессе урока

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре	5	100
2	Волейбол	1	18
3	Баскетбол	1	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	1	18
5	Легкая атлетика	1	22
6	Лыжная подготовка	1	18

7	Бадминтон	-	4
8	Мини футбол	-	3
9	Плавание	-	3
10	Элементы единоборств	В процессе урока	
11	Подвижные игры	В процессе урока	
12	Элементы хореографии	В процессе урока	

Содержание программы. 7 класс

Теоретический курс (5 часов)

Легкая атлетика (18 часов)

Спринтерский бег; челночный бег, бег 30, 60 метров. Прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча с четырех бросковых шагов. Бег 1000, 1500 метров. Тесты: бег 30 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание опускание туловища, прыжки со скакалкой, наклоны из положения сидя.

Спортивные игры (40)

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча двумя руками сверху через сетку, приём мяча двумя руками снизу, передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар, напрыгивание. Развитие двигательных качеств способностей. Учебная игра, судейство, правила игры

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, передача в поступательном движении, передачи в тройках, перехват мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок в движении после ведения. Штрафной бросок. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство, правила игры.

Бадминтон. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Лыжная подготовка (18 часов)

Поворот на месте махом. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Спуски в средней стойке, «елочкой» Равномерное прохождение дистанции. Прохождение дистанции 4 км. Подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Строевые упражнения: выполнение команд «пол-оборота направо, налево».

Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висах, соскок махом назад; девочки – махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь

Опорный прыжок: мальчики – прыжок согнув ноги, девочки – прыжок ноги врозь.

Акробатические упражнения: мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове; девочки – кувырок вперед, назад в полу-шпагат, «мост» из положения лежа. Акробатическая комбинация

Развитие двигательных качеств, координации, скоростно-силовых способностей, гибкости. Эстафеты с элементами гимнастики.

Мини футбол (3 часа)

Стойка игрока, перемещения. Удары по неподвижному мячу. Ведения мяча. Удары по катящемуся мячу. Удары по воротам.

Плавание (3 часа)

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. проплывание отрезков 25м – 50м по 2-6 раз. Игры и развлечения на воде. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Нормативы ВФСК «ГТО»

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Оборудование учебного процесса:

- Гимнастические маты, козел, конь, гимнастический мостик брусья, канат, скакалки.
- Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, набивные мячи, сетка, бадминтон.
- Секундомер, флажки, гранаты, стойки для прыжков в высоту.
- Лыжи, лыжные палки, ботинки.
- Наглядные пособия: (плакаты, карточки)

8 класс

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.

В программу внесены изменения: уменьшено или увеличено количество часов на изучение некоторых тем.

№ п/п	Раздел	Количество часов в примерной программе	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21	20
3	Волейбол	9	19
4	Баскетбол	9	19
5	Гимнастика	18	19
6	Лыжная подготовка	18	18
7	Плавание	-	3
8	Мини-футбол	-	3
9	Бадминтон	-	4
10	Вариативная часть	27	-
11	Нормативы ВФСК «ГТО» Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		В процессе урока

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Формы организации учебных занятий			
		Изучение нового материала	Совершенствование ЗУН	Уроки контроля	Всего часов
1	Легкая атлетика	2	10	8	20
2	Баскетбол	4	12	3	19
3	Волейбол	4	11	4	19
4	Лыжная подготовка	2	13	3	18
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	10	5	19
6	Плавание	3	-	-	3
7	Мини-футбол	3	-	-	3
8	Бадминтон	4	-	-	4

Содержание программы. 8 класс

Легкая атлетика с элементами подвижных игр (20 часов)

Совершенствовать технику эстафетного бега, бег 60 метров, 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки), челночный бег 3×10 м, прыжки в высоту способом «перешагиванием», прыжки в длину способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, скоростно-силовые, координационные), метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений.

Спортивные игры (45)

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей.

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведений и бросков. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину

Мини-футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка мяча. Ведение мяча с сопротивлением соперника. Перехват мяча. Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам.

Бадминтон. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Удары на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения в различных зонах площадки. Передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки; высокая подача.

Лыжная подготовка (18 часов)

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 2-3 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Гимнастика с элементами акробатики и хореографии (19 часов)

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Подъём переворотом махом и силой. Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, прыжок «согну ноги» (козёл в длину), подтягивания из вися. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд; прыжок боком (конь в ширину). ОРУ с предметами. Упражнения с элементами хореографии.

Плавание (3ч) Техника безопасности. Способы плавания: Брасс. Кроль

Старты. Повороты. Специальные упражнения на суше, работа рук и ног.

Способы освобождения от захватов тонувшего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего.

Оборудование учебного процесса:

- Гимнастические маты, козел, конь, гимнастический мостик бруска.
- Волейбольные, баскетбольные мячи, сетка.
- Секундомер, флажки, гранаты, стойки для прыжков в высоту.
- Лыжи, лыжные палки, ботинки.
- Наглядные пособия: (плакаты, карточки)
- Ракетки, воланы, свисток

9 класс

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.

№ п/п	Раздел	Количество часов в примерной программе	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30	20
3	Бадминтон	4	4
4	Волейбол	18	18
5	Баскетбол	18	18
6	Гимнастика	18	18
7	Лыжная подготовка	18	18
8	Мини футбол	-	3
9	Плавание	-	3
10	Нормативы ВФСК «ГТО» Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного		В процессе урока

	комплекса «Готов к труду и обороне»		
--	-------------------------------------	--	--

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Формы организации учебных занятий			
		Изучение нового материала	Совершенствование ЗУН	Уроки контроля	Всего часов
1	Легкая атлетика	2	18	8	20
2	Бадминтон	4	-	-	4
3	Баскетбол	4	11	3	18
4	Волейбол	4	10	4	18
5	Лыжная подготовка	2	11	3	18
6	Гимнастика с элементами акробатики	4	7	5	18
7	Мини футбол	-	3	-	3
8	Плавание	3	-	-	3
9	Элементы единоборств	в процессе урока			
10	Элементы хореографии	в процессе урока			
	Национальные игры	в процессе урока			

Содержание программы. 9 класс

Легкая атлетика (20 часов)

Совершенствовать технику эстафетного бега, бег 60 метров, 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки), челночный бег 3×10 м, прыжки в высоту способом «перешагиванием», прыжки в длину способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств (выносливость, быст рота, скоростно-силовые, координационные), метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений.

Спортивные игры (38 часов)

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Приём мяча, отра жённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей.

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведений и бросков. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину

Бадминтон. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Удары на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения в различных зонах площадки. Пе-

редвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки; высокая подача.

Лыжная подготовка (18 часов)

Попеременный четырехшажный ход.

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контр уклона.

Прохождение дистанции до 5 км.

Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Подъём переворотом махом и силой.

Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, прыжок «согну ноги» (козёл в длину), подтягивания из виса.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд;

Опорный прыжок боком (конь в ширину).

Мини футбол (3 часа)

Стойка игрока, перемещения. Удары по неподвижному мячу. Ведения мяча. Удары по летящему мячу. Удары по воротам.

Плавание (3 часа)

Способы освобождения от захватов тонущего.

Способы транспортировки пострадавшего в воде.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Координационные упражнения на суше.

Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

Правила соревнований, определение победителей. Игры и развлечения на воде.

Нормативы ВФСК «ГТО»

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

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

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500 м, мин., сек.	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места, см	190	155	130	1805	145	120
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега, см	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	85	75	70	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность с разбега, м.	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега, см	320	300	260	280	260	220

6 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500 м. мин., сек	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, сек.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	14+	6	2–	16+	9	5–
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега, см	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	95	85	80	105	100	95
12	Метание мяча 150гр. на дальность с разбега, м.	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега, см	340	320	270	300	280	230

7 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	9,9
2	Бег 30 м, сек.	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Бег 60 м, сек.	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
4	Кросс 2000 м, мин., сек.	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
5	Прыжки в длину с места, см	205	170	150	200	160	140
6	Прыжок в длину с разбега, см	360	340	290	330	300	240
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	9+	5	2–	18+	10	6–
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25

11	Прыжок в высоту с разбега, см	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150 г. мяча на дальность с разбега, м.	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.1	8.8	9.1	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, сек.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000м, мин (м)	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега, см	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	11+	7	3–	20+	12	7–
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега, м.	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега, см	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.5	9.3	9.8
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000 м, мин (м)	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155

6	Прыжок в высоту с разбега, см	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа, раз	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с/р, м	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	380	330	290