**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по предмету**

 **«физическая культура» для 5-9 классов**

 Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов (основное общее образование) составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, соответствующей Федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.2- 2011г.

Рабочая программа рассчитана на **525 часов** для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования. В 5-9 классах выделяется **по 105 часов в год** (из расчета **3 часа в неделю).**

Уровень программы - **базовый.**

**УМК:**

* Учебник для учащихся 5-6-7 кл. общеобразоват. учреждений/ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова. - М.: Просвещение, 2012.
* Лях, В.И. Физическая культура: Учебник для 8 - 9 кл. общеобразовательных учреждений/ Лях В.И, Зданевич А.А. - 8-е изд.- М.: Просвещение, 2012.

 Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

 *Цель физического воспитания* в школе: содействие всестороннему развитию личностью посредствам формирования физической культуры личности школьника.

 **Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов **направлены на :**

* содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

* углубленное представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

* содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

 Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинской группы. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе работают согласно письму Министерства образования Российской Федерации 031.10.2003 №13-51- 263-13 где дан перечень вопросов по теории.

 В целях формирования у учащихся знаний, умений, навыков физического развития у коренных народов севера, информирование о разновидностях спортивных состязаний запланированы уроки в разделе легкой атлетики с использованием дидактического материала, игр, состязаний и самобытных физических упражнений народов ХМАО.

 Цели изучения предмета «физическая культура» соответствуют **основной миссии МБОУ «СОШ №13»:** создание условий для развития личности, способной к самоопределению, социализации и непрерывному самообразованию.

**Методическая тема школы:** «Реализация компетентностного подхода к обучению в условиях модернизации образования»

 В целях реализации проекта правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры о мониторинге физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодёжи образовательных учреждений ХМАО-Югры рабочей программой предусмотрено тестирование по физической подготовленности обучающихся.

 В последнее время в теории и практике обучения идут поиски оптимальных вариантов преподавания отдельных учебных дисциплин. В связи с этим разрабатываются различные формы изучения системы знаний. Одним из путей решения данной проблемы и является интеграция образования.

 С учетом возрастных особенностей при организации интегрированного обучения появляется возможность показать мир во всем его многообразии с привлечением научных знаний, литературы, музыки, живописи, что способствует эмоциональному развитию личности ребенка и формированию его творческого мышления. Цель интегрированных уроков – оптимизация процесса обучения предметами физической культуры и на основе активной познавательной и творческой деятельности, где учащиеся выступят как активные участники образовательного процесса, научатся творчески применять полученные знания и воплощать их в образы, это в свою очередь должно повысить интерес учащихся к предмету.

Интегрированный урок имеет цель не только закрепить знания, но и решить новую учебную проблему, всегда направлен на совместное творчество учительского и ученического коллектива, как при подготовке, так и во время его проведения.

Именно интегрированные учебные занятия на основе сюжетного построения уроков:

- позволяют обеспечить приемлемое сочетание всех изучаемых дисциплин в начальной школе;

- способствуют выполнению образовательных целей и задач, которые стоят перед каждым учебным предметом, участвующим в интеграции;

- выступают связующим звеном между учебными предметами для выстраивания целостной картины изучаемого действия, явления, процесса;

- создают условия для сохранности психического здоровья школьников за счет регулярной рациональной смены видов учебной деятельности;

- стимулируют развитие навыков продуктивного общения, приобретения опыта, расширяющего социальное пространство личности.

 В целях реализации проекта правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры о мониторинге физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодёжи образовательных учреждений ХМАО-Югры рабочей программой предусмотрено тестирование по физической подготовленности обучающихся.

 ***Формы организации занятий.*** Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

**Уровень развития физической культурой учащихся , оканчивающих основную школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Знать:***

* + основы истории развития физической культуры в России;
	+ особенности развития избранного вида спорта;
	+ педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
	+ биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
	+ физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
	+ возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
	+ психофункциональные особенности собственного организма;
	+ индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
	+ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
	+ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

 ***Уметь:***

* + технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
	+ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
	+ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
	+ контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
	+ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
	+ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
	+ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физическиеупражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м,  Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12180— | —16518 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 кмПередвижение на лыжах 2 км | 8,50 с16,30 с | 10,20 с21,00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сБросок малого мяча встандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля**

  **Естественные основы**

***5-6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**7-8-9 классы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательными действиям и движениям.

 **Социально-психологические основы**

***5-6 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**7-8-9 классы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно ­трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

 **Культурно-исторические основы**

 ***5-6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского, параолимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. . Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

 **7-8-9 классы.** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Олимпийское образование. Игры Древней Олимпии. Олимпийский девиз, эмблема, флаг, огонь. Талисман Олимпийских Игр. Олимпийские награды. Праздник открытия и закрытия Олимпийских Игр. Цель Олимпийского движения. Олимпийские чемпионы. Международный Олимпийский комитет (МОК). Президенты МОК в разные годы. Национальный Олимпийский комитет. Олимпийский комитет в нашей стране. Параолимпийский спорт. Параолимпийские виды спорта. Чемпионы Параолимпийских Игр.

 **Приемы закаливания**

***5-6 классы.*** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**7-8-9 классы.** Водные процедуры (обтирание, душ, купание в открытых водоёмах).

 **Волейбол**

***5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

 **Баскетбол**

***5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

 **Гимнастика**

***5-7 классы.*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8-9*** классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

 **Легкая атлетика**

***5-9 классы.*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

 **Кроссовая подготовка**

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

 Лыжная подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Помощь в судействе

**Двигательные действия и навыки**

**(спортивно-оздоровительная деятельность)**

**5 класс**

**Спортивные игры**

***Баскетбол.*** На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

 *На освоение ловли и передач 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).

 *На освоение техники ведения мяча*. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

 *На овладение техникой бросков мяча* Броски 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.* Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

 Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

 ***Волейбол.*** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

 *Передача мяча* сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

 Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.

 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций.

 *На знания о физической культуре.* Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики**

*На освоение строевых упражнений*. 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.

 *На освоение опорных прыжков.* Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110см).

 *На освоение акробатических упражнений*. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках.

 *На развитие координационных способностей*. ОРУ без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега. Прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле, коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости*. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.

*Подвижные игры народов Севера (региональный компонент).* «Заячьи прыжки», «Бой лосей», «Кто сильней», «Извилистая тропа»

*На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*На овладение организаторскими умениями*. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований.

**Лёгкая атлетика**

*На овладение техникой спринтерского бега*. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

*На овладение техникой длительного бега*. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м.

*На овладение техникой прыжка*. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места.

*На овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м, с4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения, стоя грудью и боком в направление броска с места. Ловля набивного мяча после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания.

*На развитие выносливости и скоростных способностей*. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*На развитие координационных способностей*. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

*Национальные виды спорта на основе лёгкой атлетики (региональный компонент).* Тройной национальный прыжок. Прыжки через нарты. Метание тынзяна на хорей.

*На знания о физической культуре*. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

**Лыжная подготовка**

На освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км.

На знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**6 класс**

**Спортивные игры**

 ***Баскетбол****. На овладение техники передвижений*, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

*На освоение ловли и передач 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).

 *На освоение техники ведения мяча*. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

 *На овладение техникой бросков мяча*. Броски 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*. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

 Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

 ***Волейбол.*** *На овладение техники передвижений*, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

 *На освоение техники приёма и передач мяча*. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

 *Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки*.

 *Прямой нападающий удар* после подбрасывания мяча партнёром.

 *Комбинации из освоенных элементов техники передвижений*. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций.

 *На знания о физической культуре*. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики**

*На освоение строевых упражнений*. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*На освоение опорных прыжков*. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110).

*На освоение строевых акробатических упражнений.* Два кувырка вперёд слитно; мост из положения, стоя с помощью.

На развитие координационных способностей. ОРУ без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега. Прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле, коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.

*Подвижные игры народов Севера.* «Берегись охотника», «Бой с капканами», «Бой медвежат».

*На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*На овладение организаторскими умениями.* Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований.

**Лёгкая атлетика**

*На овладение техникой бега.* Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200.

*На овладение техникой прыжка*. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места.

*На овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м, с4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения, стоя грудью и боком в направление броска с места. Ловля набивного мяча после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания.

*На развитие выносливости и скоростных способностей.* Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*На развитие координационных способностей*. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

*Национальные виды спорта на основе лёгкой атлетики (региональный компонент).* Тройной национальный прыжок. Прыжки через нарты. Метание тынзяна на хорей.

*На знания о физической культуре*. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

**Лыжная подготовка**

*На освоение техники лыжных ходов*. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

**7 класс**

**Спортивные игры**

***Баскетбол****. На овладение техники передвижений*, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*На освоение ловли и передачи мяча*. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

*На освоение техники ведения мяча*. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

*На овладение техникой бросков мяча*. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

 *Перехват мяча*. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

 Игра по правилам мини-баскетбола.

***Волейбол.*** На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

*На освоение техники приёма и передач мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

*На освоение техники нижней прямой подачи*. Нижняя прямая подача через сетку.

*На освоение техники прямого нападающего удара*. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.

*На знания о физической культуре*. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, введения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.

*Подвижные игры народов Севера.* «Охотник», «Самый ловкий», «Сильная схватка».

**Гимнастика с элементами акробатики**

*На освоение техники строевых упражнений*. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

*На освоение ОРУ*. Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

*На освоение опорных прыжков*. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-110см). Девочки**:** прыжок ноги врозь (через гимнастического козла в ширину, высота 100-105см).

*На освоение акробатических упражнений*. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки**:** кувырок назад в полушпагат; акробатические комбинации.

*На развитие координационных способностей*. ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне или козле. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости*. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.

*На развитие гибкости.* ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*На знания о физической культуре*. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*На овладение организаторскими умениями*. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований.

**Лёгкая атлетика**

*Национальные виды спорта на основе лёгкой атлетики (региональный компонент).* Тройной национальный прыжок. Прыжки через нарты. Метание тынзяна на хорей.

*На овладение техникой бега*. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), До 15 минут (девочки). Бег 1500м.

*На овладение техникой прыжка в длину, в высоту*. Прыжки в длину с 8-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

*На овладение техникой метания мяча*. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м и на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.

*На развитие выносливости, скоростных способностей*. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Старты с различных исходных положений*, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*На развитие координационных способностей*. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

*На знания о физической культуре*. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

**Лыжная подготовка**

*На освоение техники лыжных ходов*. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции дл 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

*На знания о физической культуре***.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**8 класс**

**Спортивные игры**

***Баскетбол****.* На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*На освоение ловли и передачи мяча*. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

*На освоение техники ведения мяча*. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

*На овладение техникой бросков мяча*. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

*На освоение тактики игры*. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2\*2, 3\*3, 4\*4, 5\*5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3\*2. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

***Волейбол****.* На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

*На освоение техники приёма и передач мяча*. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

*На освоение техники нижней прямой подачи*. Нижняя прямая подача. Приём мяча.

*На освоение техники прямого нападающего удара*. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.

*На знания о физической культуре*. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, введения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.

*Подвижные игры народов Севера (региональный компонент). «Охотник», «Самый ловкий», «Сильная схватка».*

**Гимнастика с элементами акробатики**

*На освоение строевых упражнений.* Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево.

*На освоение ОРУ*. Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

*На освоение ОРУ с предметами*. Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями (3-5кг), тренажёрами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажёрами.

*На освоение опорных прыжков*. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).

*На освоение акробатических упражнений*. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

*На развитие координационных способностей*. ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне или козле. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости*. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.

*На развитие гибкости*. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*На знания о физической культуре*. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов; Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

*На овладение организаторскими умениями.* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Лёгкая атлетика**

*Национальные виды спорта на основе лёгкой атлетики (региональный компонент).* Тройной национальный прыжок. Прыжки через нарты. Метание тынзяна на хорей.

*На освоение техникой бега*. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки).

*На овладение техникой прыжка в длину, в высоту*. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

*На овладение техникой метания мяча.* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м и на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.

*На развитие выносливости, скоростных способностей*. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Старты с различных исходных положений*, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*На развитие координационных способностей*. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

*На знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

**Лыжная подготовка**

*На освоение техники лыжных ходов*. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Гонки с выбыванием» «Как по часам», «Биатлон».

*На знания о физической культуре***.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**9 класс**

**Спортивные игры**

***Баскетбол.*** *На овладение техники передвижений*, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*На освоение ловли и передачи мяча*. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

*На освоение техники ведения мяча*. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

*На овладение техникой бросков мяча*. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

*На освоение тактики игры*. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2\*2, 3\*3, 4\*4, 5\*5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3\*2. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).

***Волейбол****.* На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

*На освоение техники приёма и передач мяча*. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*На освоение техники нижней прямой подачи*. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*На освоение техники прямого нападающего удара*. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.

*На знания о физической культуре.* Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, введения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.

*Подвижные игры народов Севера.* «Стрельба из лука в цель», «Муравейник», «Удержись на качалке».

**Гимнастика с элементами акробатики**

*На освоение строевых упражнений*. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.

*На освоение ОРУ*. Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

*На освоение ОРУ с предметами*. Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями (3-5кг), тренажёрами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажёрами.

*На освоение опорных прыжков*. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

*На освоение акробатических упражнений*. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

*На развитие координационных способностей*. ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне или козле. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости*. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.

*На развитие гибкости*. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*На знания о физической культуре*. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов; Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

*На овладение организаторскими умениями*. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Лёгкая атлетика**

*Национальные виды спорта на основе лёгкой атлетики (региональный компонент).* Тройной национальный прыжок. Прыжки через нарты. Метание тынзяна на хорей.

*На освоение техникой бега*. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки).

*На овладение техникой прыжка в длину, в высоту*. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

*На овладение техникой метания мяча*. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м и на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.

На развитие выносливости, скоростных способностей. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег. Бег с кандикапом, командами, в парах, кросс 3 км.

Эстафеты, круговая тренировка.

*Старты с различных исходных положений*, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*На развитие координационных способностей*. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

*На знания о физической культуре*. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*На овладение организаторскими способностями*. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий.

**Лыжная подготовка**

*На освоение техники лыжных ходов*. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Лях, В.И., А.А.Зданевич - Комплексная программа по физической культуре для 1-11 классов - Москва; Просвещение, 2012г.
2. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога/ Ю.А. Янсон. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 624 с.
3. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. – сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. - : Физкультура и спорт, 2005. – 496.

**Приложение № 1**

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными и количественными.*

*Качественные показатели* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные показатели* успеваемости определяют сдвиги в показателях физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических качеств (способностей): силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.), что отражает направленности и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитательная 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 необходимо быть тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство учащегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

***I. Знания***

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» у учащихся учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать знания 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» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

***II. Техника владения двигательными умениями и навыками***

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

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенности, напряженному выполнению.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

***III. Владение способами и умениями***

***осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, выполнения**.** Это можно осуществлять индивидуальным и фронтальным методом во время любой части урока.

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней гимнастики. Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных случаях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

1. ***Уровень физической подготовленности учащихся***

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя:

* исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре.
* сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является не личный уровень развития физических качеств, а темп (динамика) прироста результатов за заданный период. Темп прироста должен представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Оценка «5»: соответствует высокому уровню физической подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного образовательного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4»: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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 по физкультуре производится на основании оценок за учебные четверти с учетом оценок по отдельным разделам программы и полученные учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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 оценке.

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 выполнения контрольных упражнений.

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

**Приложение № 2**

**Ценностные ориентиры учебного предмета**

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, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

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

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

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

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

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствую- щих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного 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 их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике меж- предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

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

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

**\**

**Приложение № 3**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,85,5 | 6,1—5,55,8—5,45,6—5,25,5—5,15,3—4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3—5,76,2—5,56,0—5,45,9—5,45,8—5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3—8,89,0—8,69,0—8,68,7—8,38,4—8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1 и выше10,010,09,99,7 | 9,7—9,39,6—9,19,5—9,09,4—9,09,3—8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160—180165—180170—190180—195190—205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150—175155—175160—180160—180165—185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее950100010501100 | 1000—11001100—12001150—12501200—13001250—1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850—1000900—1050950—11001000—11501050—1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6—86—85—77—98—10 | 10 и выше1091112 | 4 и ниже5677 | 8—109—1110—1212—1412—14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1112131415 | 11123 | 4—54—65—66—77—8 | 6 и выше78910 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 1112131415 |  |  |  | 4 и ниже455.5 | 10—1411—1512—1513—1512—13 | 19 и выше20191716 |

**Условия выполнения видов испытаний:**

1. Бег 30м. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.
2. 1000м. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.
3. Прыжок в длину с места проводится на любой ровной местности. Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.
4. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения на вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается отдыхать (останавливаться) в положении виса более 5 секунд и начинать подтягивание с раскачивания (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (девушки). Исходное положение: упор лежа, руки выпрямлены на ширине плеч, пальцы рук впереди, туловище с ногами составляет прямую линию. По команде «Можно!» учащийся сгибает руки в локтевом суставе свыше 90°, затем выпрямляет руки в локтевом суставе и возвращается в исходное положение. Результатом является число разгибаний рук без нарушений правил. Упражнение повторяется столько раз, сколько возможно. Упражнение прекращается в случае, если учащийся делает остановку при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа более 3 секунд.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.
6. Наклон вперёд из положения сидя на полу. На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.