**Пояснительная записка**

**Назначение программы**

Рабочая программа составлена на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для **5**-9х классов разработана на основе Феде­рального государственного образовательно­го стандарта основного общего образова­ния второго поколения, Концепции духовно-нравственного раз­вития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образованиями является адаптированной к программе физического воспитания.

Программа определяет инвариантную (обязательную - 385 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 140 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в каждом классе, на **105** часов в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательно­м стандарте основного общего образова­ния второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение опре­делено областным и местным органами образования. При выборе материала вари­ативной части предпочтение отдано национальным ви­дам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в длину с места, бег 1000метров , подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г, «Физическая культура 8-9 классы», под ред. В.И.Лях,А.А.Зданевич, издательство «Просвещение» 2012г.**

**Структура документа**

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

**Общая характеристика учебного предмета**

В программе для **5-9 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

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

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

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

**Организационно-методические указания**

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

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, 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 умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

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 изучаемых 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 соответствующих 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 межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опи­раться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследо­вания, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письмен­ного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

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

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

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увелечение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 5-9 класса рассчитана на 525 часа при трехразовых занятиях в неделю

**Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** 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 проявляются в разных областях культуры.

***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.

***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 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.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

**Годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 5 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть – 27часов | | |
| Количество  часов | 1-12 урок | 13-27 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 12 | 12 |  |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол) | 15 |  | 15 |
| Гимнастика |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 2 четверть – 21час | | |
| Количество  часов | 28-30 урок | 31-48урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 3 | 3 |  |
| Гимнастика | 18 |  | 18 |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 3 четверть – 30часов | | | |
| Количество  часов | 49-68 урок | 69-72 | 73-78 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 6 |  |  | 6 |
| Гимнастика | 4 |  | 4 |  |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 4 четверть – 24час | | |
| Количество  часов | 79-87 урок | 88-103урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 15 |  | 15 |
| Спортивные игры (футбол) | 9 | 9 |  |
| Гимнастика |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

**Годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 6 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть – 27часов | | |
| Количество  часов | 1-12 урок | 13-27 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 12 | 12 |  |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол) | 15 |  | 15 |
| Гимнастика |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 2 четверть – 21час | | |
| Количество  часов | 28-30 урок | 31-48урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 3 | 3 |  |
| Гимнастика | 18 |  | 18 |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 3 четверть – 30часов | | | |
| Количество  часов | 49-68 урок | 69-72 | 73-78 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 6 |  |  | 6 |
| Гимнастика | 4 |  | 4 |  |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 4 четверть – 24час | | |
| Количество  часов | 79-87 урок | 88-103урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 15 |  | 15 |
| Спортивные игры (футбол) | 9 | 9 |  |
| Гимнастика |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

**Годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 7 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть – 27часов | | |
| Количество  часов | 1-12 урок | 13-27 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 12 | 12 |  |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол) | 15 |  | 15 |
| Гимнастика |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 2 четверть – 21час | | |
| Количество  часов | 28-30 урок | 31-48урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 3 | 3 |  |
| Гимнастика | 18 |  | 18 |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 3 четверть – 30часов | | | |
| Количество  часов | 49-68 урок | 69-72 | 73-78 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 6 |  |  | 6 |
| Гимнастика | 4 |  | 4 |  |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 4 четверть – 24час | | |
| Количество  часов | 79-87 урок | 88-103урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 15 |  | 15 |
| Спортивные игры (футбол) | 9 | 9 |  |
| Гимнастика |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

**Годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 8 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть – 27часов | | |
| Количество  часов | 1-12 урок | 13-27 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 12 | 12 |  |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол) | 15 |  | 15 |
| Гимнастика |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 2 четверть – 21час | | |
| Количество  часов | 28-30 урок | 31-48урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 3 | 3 |  |
| Гимнастика | 18 |  | 18 |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 3 четверть – 30часов | | | |
| Количество  часов | 49-68 урок | 69-72 | 73-78 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 6 |  |  | 6 |
| Гимнастика | 4 |  | 4 |  |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 4 четверть – 24час | | |
| Количество  часов | 79-87 урок | 88-103урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 15 |  | 15 |
| Спортивные игры (футбол) | 9 | 9 |  |
| Гимнастика |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

**Годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 9 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть – 27часов | | |
| Количество  часов | 1-12 урок | 13-27 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 12 | 12 |  |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол) | 15 |  | 15 |
| Гимнастика |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 2 четверть – 21час | | |
| Количество  часов | 28-30 урок | 31-48урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 3 | 3 |  |
| Гимнастика | 18 |  | 18 |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 3 четверть – 30часов | | | |
| Количество  часов | 49-68 урок | 69-72 | 73-78 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 6 |  |  | 6 |
| Гимнастика | 4 |  | 4 |  |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 4 четверть – 24час | | |
| Количество  часов | 79-87 урок | 88-103урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 15 |  | 15 |
| Спортивные игры (футбол) | 9 | 9 |  |
| Гимнастика |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

**Примечание уроки 104-105 являются резервными.**

##### Требования к уровню подготовки обучающихся .

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

* демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки  за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

**Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** | ***Примечания*** |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| Учебно-методические пособия и рекомендации  Образовательные программы | Д  д |  |
| **Технические средства обучения** | | |
| Музыкальный цент, диски с музыкой. | 1 шт. |  |
| **Учебно – практическое оборудование** | | |
| Бревно напольное (3м).  Перекладина гимнастическая (пристеночная)  Стенка гимнастическая.  Скамейка гимнастическая жёсткая (2м;4м).  Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).  Мячи: набивной 1и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.  Палка гимнастическая.  Скакалка детская.  Мат гимнастический.  Коврики: гимнастические, массажные.  Кегли.  Обруч пластиковый детский.  Планка для прыжков в высоту.  Стойка для прыжков в высоту.  Флажки: разметочные с опорой, стартовые.  Лента финишная.  Рулетка измерительная.  Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.  Щит баскетбольный тренировочный.  Сетка для переноса и хранения мячей  Жилетки игровые с номерами.  Сетка волейбольная.  Аптечка. | 1шт. |  |
| **Игры и игрушки** | | |
| Стол для игры в настольный теннис.  Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.  Футбол.  Шахматы с доской.  Шашки ( с доской). |  |  |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.