**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4»**

«Рассмотрена» «Согласована» «Утверждена»

МО учителей – предметников

естественно – математического цикла Зам. директора Аксенова Е.Е. И.О. директора Аксенова Е.Е.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5 - 9 КЛАССОВ**

Срок реализации: 2015 – 2016 г.г.

Программа: авторская программа А.П. Матвеева, Физическая культура. 5 – 9 классы – М.: Просвещение, 2010.

Сведения об учителе – составителе рабочей программы: Зотова Марина Георгиевна, учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

г. Югорск

2015 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 - 9 классы, М. Просвещение 2010г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта второго поколения. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5-9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса интеграции и возрастных особенностей учащихся.

Физическое воспитание в школе содействует развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Таким образом, физическая культура, как учебный предмет является неотъемлемой составляющей учебного процесса, всецело его дополняющий. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

***Цель*** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической куль­туры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная **цель** конкрети­зируется: учебный процесс направлен на формирование *ус­тойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

* **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
* **применение** знаний и умений в практической деятельности.

***Задачи:***

* укреплять здоровье, развивать основные физические ка­чества и повышать функциональные возможности орга­низма;
* формировать культуру движений, обогащать двига­тельный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техни­ческими действиями и приемами базовых видов спор­та;
* осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формирова­нии здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоро­вительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими уп­ражнениями;
* воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учеб­ной и соревновательной деятельности.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения:**

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

**Формы** организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

**Образовательные технологии:**

личностно – ориентированное обучение, здоровьесберегающие, информационно – коммуникационные, игровые технологии, системно – деятельностный подход.

**Формы контроля:**

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

* по основам знаний;
* по технике владения двигательными действиями;
* по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
* по уровню физической подготовленности.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Мониторинга физической подготовленности».

Учебно-методический комплект удачно структурирован и разработан полный УМК комплект.

**Общая характеристика курса**

Согласно концепции раз­вития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рам­ках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышле­ние, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятель­ности).

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответ­ствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, лыжная база), региональными климати­ческими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к не­известному* и *от простого к сложному*, которые ле­жат в основе планирования учебного содержания в ло­гике поэтапного его освоения, перевода учебных зна­ний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие вза­имосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

*Усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкуль­турно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основ­ным представлениям о развитии познавательной активности челове­ка и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направле­ниях развития физической культуры в современном обществе, о фор­мах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные по­нятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физиче­ской культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности прак­тических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»,*** наиболее значитель­ный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укре­пление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основ­ных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на ре­шение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и тело­сложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообраще­ния, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвиваю­щей направленностью» ориентирована на физическое совершенство­вание учащихся и включает в себя средства общей физической и техни­ческой подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов рас­крывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных со­ревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизне­деятельности, качественному освоению различных массовых профес­сий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации це­ленаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно само­стоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстро­ты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учи­телю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преем­ственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и обо­рудования.

Раздел ***«Тематическое планирование»*** представляет собой логи­ческое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образователь­ного стандарта основного общего образования по физической культу­ре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объёму и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебни­ков по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

**Описание места учебного курса в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре на курс отводится 510 часов, из расчёта 3 часа в неделю с V по IX классы.

В учебном плане МБОУ «СОШ № 4» предмет физическая культура включен в обязательную предметную область и в 5 - 9 классах составляет 105 часов в год при нагрузке 3 часа в неделю.Уровень программы: базовый стандарт. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Раздел Плавание не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола и баскетбола - игровые ситуации.

Гимнастика с основами акробатики: элементы акробатики и строевые подготовка.

**Годовой план - график распределения учебного материала для 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **1**  **четверть** | | | **2**  **четверть** | | **3**  **четверть** | | | | **4**  **четверть** | | |
| **1** | **Основы знаний** |  | **В процессе урока** | | | | | | | | | | | |
| **2** | **Лёгкая атлетика** | **21** | **11** |  | |  | |  | | | |  | **10** |  |
| **3** | **Футбол** | **5** |  | **3** |  |  | |  | | | |  | | **2** |
| **4** | **Баскетбол** | **22** |  | | **13** |  | **9** |  | | | |  | | |
| **5** | **Волейбол** | **21** |  | | |  |  | **9** | |  | | **12** |  | |
| **6** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **15** |  | | | **12** |  |  | | | **3** |  | | |
| **7** | **Лыжная подготовка** | **18** |  | | |  | |  | **18** | |  |  | | |
|  | **Резервные уроки** | **3** |  | | |  | |  | | | |  | | |
|  | **Всего часов:** | **105** | **27** | | | **21** | | **30** | | | | **24** | | |

**Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения**

**физической культуры**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые долж­ны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, пред­назначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минималь­ное содержание образования, которое в обязательном поряд­ке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предме­ту «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - част­ное - конкретное», и представлены соответственно метапред­метными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способнос­тей учащихся, проявляющихся в активном применении зна­ний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках обра­зовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой актив­ности;

- понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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, качественно повышающих результативность выполне­ния заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, уме­ние организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использова­ние занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;

- 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий 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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобрета­ется и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их 'применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой.

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

- способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физичес­ких упражнений и режимы физической нагрузки в за­висимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать уп­ражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физичес­кой подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития и осанки, объективно оцени­вать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по ос­воению новых двигательных действий и развитию ос­новных физических качеств, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

**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 пере напряжения средствами физической культуры;

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

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;

- способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий физической культу­рой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать опти­мальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис­тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по­ведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физи­ческих упражнений различной функциональной направ­ленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способнос­ти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

**5 класс**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направле­но на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использую­щих ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

**История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**6 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**7 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**8 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**9 класс**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС (105 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | | Дата | | Основные виды учебной деятельности | | Личностные, метапредметные, предметные результаты | Формы и методы контроля | Домашнее  задание | | | | |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.   **Познавательные УУД:**   * Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   **Коммуникативные УУД:**   * Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вводный урок. Техника безопасности.  История легкой атлетики. | | 01.09 | | Техника безопасности.  Правила поведения на уроках физкультуры.  Теоретические сведения. | | Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале | Текущий | Правила ТБ, термины л/а, медленный бег до 6 мин. | | | | |
| 2 | Беговые упражнения. Освоение техники старта и финиширования. | | 03.09 | | Бег с ускорением от 30 до 40м | | Знать правила, выполнять бег на время, применять технику старта и финиширования. | Текущий | Бег в среднем темпе до 6 мин. | | | | |
| 3 | Беговые и прыжковые упражнения. | | 05.09 | | Скоростной бег до 40м. Прыжки в длину с места и разбега. | | Знать правила высокого старта, финиширования и техники прыжка. | Текущий | Серия прыжковых упр-ий | | | | |
| 4 | Кроссовая подготовка, бег на средние и длинные дистанции, бег на 500м. | | 08.09 | | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | | Выполнять технику равномерного бега и уметь распределять силы на средние дистанции. | Текущий | Бег с 3-4 ускорениями до 6 мин. | | | | |
| 5 | Беговые упражнения.  Бег 30м. | | 10.09 | | Бег на результат 30м | | Выполнять бег с максимальной скоростью. | Контроль результата | Бег 1км | | | | |
| 6 | Беговые упражнения. Бег 1000м на результат. | | 12.09 | | Бег на 1000м. | | Уметь распределить силы на всю дистанцию. | Контроль результата | Прыжки из приседа. | | | | |
| 7 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | | 15.09 | | Прыжки в длину с места и разбега. | | Знать технику прыжка в длину с места и разбега. | Текущий | Упр-я для рук и ног | | | | |
| 8 | Освоение техники метание малого мяча. | | 17.09 | | Метание теннисного мяча на дальность с места и 4-5 шагов. Метание мяча в цель | | Знать технику выполнения бросков на дальность и в цель. | Текущий | Упр-я с м/ мячом | | | | |
| 9 | Развитие скоростных способностей. | | 19.09 | | Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением. | | Челночный бег на время.  СМГ без у/времени. | Текущий | Равномерный бег до 15 мин. | | | | |
| 10 | Кроссовая подготовка, развитие выносливости. | | 22.09 | | Специальные беговые упр-я. Кросс до 15 мин. | | Знать технику равномерного бега. | Текущий | Подготовка к мониторингу | | | | |
| 11 | Мониторинг физической подготовленности | | 24.09 | | Упражнения мониторинга физической подготовленности. | | Знать упражнения мониторинга и уметь их выполнять на результат | Контроль | Комплекс ОРУ | | | | |
| **Футбол (3 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. * Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. * В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки   **Познавательные УУД:**   * Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.   **Коммуникативные УУД:**   * Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Техника безопасности. История возникновения футбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | 26.09 | | Техника безопасности. Теоретические сведения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед. | | Выполнение упражнений по технике. | Текущий | Правила ТБ, упр-я для стопы | | | | |
| 13 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | | 29.09 | | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника | | Совершенствование техники. | Текущий | Упр-я с мячом | | | | |
| 14 | Овладение техникой ударов по воротам. | | 01.10 | | Удары по воротам указанными способами на точность. | | Совершенствование техники. | Текущий | Термины игры футбол | | | | |
| **Баскетбол (13 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. * Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.   **Познавательные УУД:**   * Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). * Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.   **Коммуникативные УУД:**   * Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | История игры баскетбол. Техника безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. | | 03.10 | | История игры баскетбол. Техника безопасности. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | | Должны иметь представление об игре баскетбол. Знать правила техники безопасности. Демонстрировать технику передвижений. | Текущий | Комплекс ОРУ | | | | |
| 16 | Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. | | 06.10 | | Остановка двумя шагами и прыжком | | Демонстрировать технику передвижений. | Текущий | Упр-я для стопы и кистей | | | | |
| 17 | Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов без мяча и с мячом. | | 08.10 | | Повороты без мяча и с мячом. | | Демонстрировать технику передвижений. | Текущий | Термины игры баскетбол | | | | |
| 18 | Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек в игровых заданиях. | | 10.10 | | Комбинации из освоенных элементов. | | Демонстрировать технику. передвижений | Текущий | Повороты в баскетболе и прыжки | | | | |
| 19 | Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | | 13.10 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | | Демонстрировать технику передач. | Текущий | Силовые упр-я для рук и б/пресса | | | | |
| 20 | Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте. | | 15.10 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | | Демонстрировать технику передач. | Текущий | Упр-я для ног и спины | | | | |
| 21 | Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди в движении. | | 17.10 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди в движении. | | Демонстрировать технику передач. | Контроль | Приседание на одной ноге | | | | |
| 22 | Освоение техники ведения мяча. | | 20.10 | | Ведение мяча в низкой, средней стойке. | | Демонстрировать технику ведения мяча. | Текущий | Упр-я на гибкость | | | | |
| 23 | Освоение техники ведения мяча в движении по прямой с изменением направления и скорости. | | 22.10 | | Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости. | | Демонстрировать технику ведения мяча. | Текущий | Прыжки со скакалкой | | | | |
| 24 | Освоение техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | | 24.10 | | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | | Выполнять технику остановки в условиях учебной и игровой деятельности. | Контроль | Основные правила игры баскетбол | | | | |
| 25 | Овладение техникой бросков мяча по кольцу. | | 27.10 | | Броски одной и двумя руками с места, после ведения. | | Выполнять технику броска с места и после двойного шага. | Текущий | Отжимание и приседание | | | | |
| 26 | Освоение индивидуальной техникой защиты. | | 29.10 | | Вырывание и выбивание мяча. | | Уметь применить в игре. | Текущий | Упр-я с мячом | | | | |
| 27 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | | 31.10 | | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | Владеть техникой владения мячом. | Текущий | Комплекс ОРУ | | | | |
| **Гимнастика (12 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.   **Метапредметные**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. * Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. * В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.   **Познавательные УУД:**   * Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). * Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. * Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   **Коммуникативные УУД:**   * Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности. Теоретические сведения. Организующие команды и приемы, упражнения общеразвивающей направленности. | 10.11 | | | Техника безопасности. Теоретические сведения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. | Знать правила техники безопасности. Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ. | | Текущий | Правила ТБ, строевые упр-я | | | | |
| 29 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. | 12.11 | | | Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. | Описывать технику данных упражнений | | Текущий | Техника кувырков и стойки на лопатках | | | | |
| 30 | Акробатические упражнения. Равновесия, мостик из положения лежа. | 14.11 | | | Статические упражнения: равновесия, мостик из положения лежа. | Описывать технику данных упражнений | | Текущий | Равновесие и мостик | | | | |
| 31 | Акробатические упражнения и комбинации. | 17.11 | | | Комбинация из изученных элементов акробатики. | Владеть техникой изученных упражнений и составлять комбинацию | | Текущий | Упр-я на гибкость и элементы комбинации | | | | |
| 32 | Акробатические упражнения и комбинации на результат. | 19.11 | | | Комбинация из изученных элементов акробатики. | Владеть техникой изученных упражнений и выполнять комбинацию | | Контроль | Прыжки со скакалкой | | | | |
| 33 | Развитие координационных способностей. | 21.11 | | | Прыжки с пружинного мостика в глубину. | Используют упражнения для развития координации и ОФП. | | Текущий | Комплекс ОРУ | | | | |
| 34 | Освоение техникой опорных прыжков. | 24.11 | | | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись через г/козла. | Описывать технику данных упражнений и применять технику. | | Текущий | Серия прыжковых упр-ий | | | | |
| 35 | Опорные прыжки на результат. | 26.11 | | | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись и ноги врозь через г/козла. | Владеть техникой и выполнять прыжки. | | Контроль | Термины по гимнастике | | | | |
| 36 | Упражнения и игры на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 28.11 | | | Лазание по канату. | Используют упражнения для развития ОФП | | Текущий | Прыжки со скакалкой | | | | |
| 37 | Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых способностей, упражнения со скакалкой. | 01.12 | | | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют упражнения для развития ОФП | | Контроль | Силовые упр-я для рук и б/пресса | | | | |
| 38 | Упражнения и игры на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 03.12 | | | Подтягивание на перекладине (м), поднимание ног в висе на гимнастической стенке (д.) | Используют упражнения для развития ОФП | | Контроль | Индивидуальные задания из раздела гимнастика | | | | |
| 39 | Упражнения и игры на развитие координационных способностей. | 05.12 | | | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Используют упражнения для развития ОФП | | Текущий | Комплекс ОРУ | | | | |
| **Баскетбол (9 ч)** | | | | | | | | |  | | | | |
| 40 | Освоение техники перемещений, ведения и бросков мяча. | 08.12 | | | Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости. Броски одной и двумя руками с места, после ведения | Уметь применять технику ведение мяча змейкой между стойками. «Мяч среднему». Выполнять броски одной и двумя руками с места, после ведения. | | Текущий | Упр-я для рук и ног | | | | |
| 41 | Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места, после ведения. | 10.12 | | | Броски одной и двумя руками с места, после ведения. | Выполнять технику броска с места и после двойного шага. | | Текущий | Упр-я для плечевого пояса | | | | |
| 42 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | 12.12 | | | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Владеть техникой владения мячом. | | Контроль | Упр-я для стопы и кистей | | | | |
| 43 | Освоение тактики игры свободного нападения. | 15.12 | | | Тактика свободного нападения. | Уметь применить в игре. | | Текущий | Упр-я на гибкость | | | | |
| 44 | Освоение тактики игры- позиционное нападение. | 17.12 | | | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. | Уметь применить в игре. | | Текущий | Упр-я для спины и б/пресса | | | | |
| 45 | Освоение тактики игры - нападение быстрым прорывом. | 19.12 | | | Нападение быстрым прорывом. | Уметь применить в игре. | | Текущий | Прыжки со скакалкой | | | | |
| 46 | Освоение тактики игры -взаимодействие двух игроков. | 22.12 | | | Взаимодействие двух игроков. | Уметь применить в игре. | | Текущий | Тактические действия игры б/б | | | | |
| 47 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 24.12 | | | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Знать правила игры баскетбол | | Контроль | Правила игры баскетбол | | | | |
| 48 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 26.12 | | | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Знать правила игры баскетбол | | Текущий | Комплекс ОРУ | | | | |
| **Волейбол (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. * Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.   **Познавательные УУД:**   * Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   **Коммуникативные УУД:**   * Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности. Теоретические сведения. Овладение техникой стойки игрока. | 12.01 | | | Техника безопасности. Теоретические сведения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Знать технику безопасности. Описывать и демонстрировать технику передвижений. | | Текущий | | | | | Термины игры волейбол |
| 50 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 14.01 | | | Ходьба, бег и выполнение заданий. | Демонстрировать технику передвижений. | | Текущий | | | | | Упр-я для пальцев и кистей |
| 51 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игровых комбинациях. | 16.01 | | | Комбинация из освоенных элементов. | Демонстрировать технику передвижений. | | Контроль | | | | | Упр-я для ног |
| 52 | Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте. | 19.01 | | | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | | Текущий | | | | | Упр-я на гибкость |
| 53 | Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | 21.01 | | | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | | Текущий | | | | | Упр-я на б/пресс |
| 54 | Освоение техники приема и передачи мяча над собой. | 23.01 | | | Передача мяча над собой. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | | Текущий | | | | Отжимание и приседания | |
| 55 | Освоение техники приема и передачи мяча через сетку. | 26.01 | | | Передача мяч в парах через сетку. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | | Текущий | | | | Упр-я для спины | |
| 56 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 28.01 | | | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | Знать правила игры волейбол. | | Текущий | | | | Индивидуальные задания по теме волебол | |
| 57 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 30.01 | | | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | Знать правила игры волейбол | | Текущий | | | | Комплекс ОРУ | |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.   **Познавательные УУД:**   * Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.   **Коммуникативные УУД:**   * Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Требования к технике безопасности. История лыжного спорта. | 02.02 | | | Техника безопасности. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. | Соблюдать правила, чтобы избежать травм. Знать историю лыжного спорта. | | Текущий | | Термины по лыжной подготовки | | | |
| 59 | Освоение техники попеременного двухшажного хода. | 04.02 | | | Попеременный двухшажный ход. | Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов. | | Текущий | | Пройти на лыжах до 1км | | | |
| 60 | Закрепление техники попеременного двухшажного хода на дистанции. | 06.02 | | | Попеременный двухшажный ход. | Уметь применять технику изучаемых лыжных ходов. | | Текущий | | Пройти на лыжах до 1км в среднем темпе | | | |
| 61 | Выполнение техники попеременного двухшажного хода на результат. | 09.02 | | | Попеременный двухшажный ход. | Уметь выполнять технику изучаемых лыжных ходов. | | Контроль | | Катание на лыжах | | | |
| 62 | Освоение техники одновременного бесшажного хода. | 11.02 | | | Одновременный бесшажный ход. | Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов. | | Текущий | | Упр-я для рук и ног | | | |
| 63 | Закрепление техники одновременного бесшажного хода на дистанции. | 13.02 | | | Одновременный бесшажный ход. | Уметь применять технику изучаемых лыжных ходов | | Текущий | | Пройти на лыжах до 2км | | | |
| 64 | Выполнение техники одновременного бесшажного хода на результат. | 16.02 | | | Одновременный бесшажный ход. | Уметь выполнять технику изучаемых лыжных ходов. | | Контроль | | Спец. упр-я для спины | | | |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов с учетом рельефа местности. | 18.02 | | | Передвижение на лыжах 1км. | Уметь применять технику изучаемых лыжных ходов с учетом рельефа местности. | | Текущий | | Катание на лыжах | | | |
| 66 | Закрепление техники лыжных ходов на дистанции 2км. | 20.02 | | | Передвижение на лыжах 2км. | Уметь применять технику изучаемых лыжных ходов и распределять силы на дистанции. | | Текущий | | Пройти на лыжах до 2км | | | |
| 67 | Освоение техники поворотов переступанием. | 25.02 | | | Повороты переступанием. | Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов. | | Текущий | | Повороты переступанием | | | |
| 68 | Закрепление техники лыжных ходов на дистанции 3км. | 27.02 | | | Передвижение на лыжах 3км | Уметь применять технику изучаемых лыжных ходов и распределять силы на дистанции. | | Текущий | | Пройти на лыжах до 3км | | | |
| 69 | Освоение техники подъёма «полуелочкой». | 01.03 | | | Подъём «полуелочкой» | Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов. | | Текущий | | Подъемы «полуелочкой» | | | |
| 70 | Освоение техники торможения «плугом». | 03.03 | | | Торможение «плугом» | Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов. | | Текущий | | Торможения «плугом» | | | |
| 71 | Закрепление техники лыжных ходов при прохождении дистанции 1км на результат. | 05.03 | | | Передвижение на лыжах 1км на результат. | Уметь распределять силы на дистанции. | | Контроль | | Катание на лыжах | | | |
| 72 | Освоение техники спусков в основной стойке. | 10.03 | | | Спуски с гор в основной стойке. | Уметь описывать и применять технику изучаемых лыжных ходов. | | Текущий | | Спуски с гор | | | |
| 73 | Закрепление техники лыжных ходов при прохождении дистанции 2-3км на результат. | 12.03 | | | Передвижение на лыжах 2- 3км на результат. | Уметь распределять силы на дистанции. | | Контроль | | Пройти на лыжах до 3км | | | |
| 74 | Лыжные эстафеты. | 15.03 | | | Лыжные эстафеты. | Уметь применять технику изучаемых лыжных ходов. | | Текущий | | Индивидуальные задания по лыжной подготовке | | | |
| 75 | Игры и эстафеты на лыжах | 17.03 | | | Игры и эстафеты на лыжах | Знать правила игр и применять технику изучаемых лыжных ходов. | | Текущий | | Комплекс ОРУ | | | |
| **Гимнастика (3 ч)** | | | | | | | | | |  | | | |
| 76 | Упражнения общеразвивающей направленности без предметов. | 19.03 | | | Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ | | Текущий | | Комплекс ОРУ | | | |
| 77 | Упражнения и игры на развитие гибкости. | 31.03 | | | ОРУ и игры с повышенной амплитудой движения | Используют упражнения для развития ОФП | | Текущий | | Упр-я на гибкость | | | |
| 78 | Упражнения и игры на развитие координационных способностей. | 02.04 | | | Упражнения с гимнастической скамейкой | Используют упражнения для развития ОФП | | Текущий | | Комплекс ОРУ | | | |
| **Волейбол (12 ч)** | | | | | | | | | |  | | | |
| 79 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 05.04 | | | Игра на укороченной площадке. | Знать правила игры волейбол. | | Текущий | | Термины игры волейбол | | | |
| 80 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 07.04 | | | Бег с ускорением, изменением направления движения из различных исходных положений. | Определять степень утомления организма во время упражнений. | | Текущий | | Упр-я на скоростно- силовую выносливость | | | |
| 81 | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. | 09.04 | | | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. | Определять степень утомления, уметь применять технику владения мячом в игровых ситуациях. | | Текущий | | Упр-я с мячом | | | |
| 82 | Игровые упражнения и действия с мячом. | 12.04 | | | Игровые упражнения и действия с мячом. | Уметь применять технику владения мячом в игровых ситуациях. | | Текущий | | Упр-я для пальцев и кистей | | | |
| 83 | Освоение техники прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах. | 14.04 | | | Прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах. | Уметь описывать и применять технику изучаемых игровых приемов и действий. | | Текущий | | Упр-я для спины и б/пресса | | | |
| 84 | Освоение техники прием мяча снизу двумя руками в движении. | 16.04 | | | Прием мяча снизу двумя руками в движении. | Уметь описывать и применять технику изучаемых игровых приемов и действий. | | Текущий | | Упр-я для рук | | | |
| 85 | Освоение техники прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 19.04 | | | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | Уметь описывать и применять технику изучаемых игровых приемов и действий. | | Текущий | | Координационные задания | | | |
| 86 | Освоение техники нижний прямой подачи. | 21.04 | | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | | Текущий | | Упр-я на гибкость | | | |
| 87 | Освоение техники прямого нападающего удара. | 23.04 | | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | | Текущий | | Упр-я для ног и спины | | | |
| 88 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 26.04 | | | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов. | | Контроль | | Правила игры волейбол | | | |
| 89 | Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей. | 28.04 | | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов. | | Текущий | | Индивидуальные задания по теме волейбол | | | |
| 90 | Освоение тактики игры. | 30.04 | | | Тактика свободного нападения. | Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры. | | Текущий | | | Комплекс ОРУ | | |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. * В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки   **Познавательные УУД:**   * Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.   **Коммуникативные УУД:**   * Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Прыжковые упражнения. Техника безопасности. | | 05.05 | Требования к технике безопасности. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Знать правила техники безопасности. | | Текущий | | Термины по л/а, серия прыжков | | | |
| 92 | Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивания» и метания малого мяча. | | 07.05 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. | | Применять технику выполнения упражнений | | Текущий | | Упр-я с м/мячом | | | |
| 93 | Упражнения и игры на технику прыжка в высоту и метания малого мяча. | | 10.05 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. | | Применять технику выполнения упражнений | | Текущий | | Подготовка к мониторингу | | | |
| 94 | Мониторинг физической подготовленности. | | 10.05 | Упражнения мониторинга физической подготовленности. | | Знать упражнения мониторинга и уметь их выполнять на результат | | Контроль | | Комплекс ОРУ | | | |
| 95 | Кроссовая подготовка, развитие выносливости. | | 14.05 | Кросс до 15 мин. | | Знать технику равномерного бега. | | Текущий | | Бег в медленном темпе до 10 мин. | | | |
| 96 | Освоение беговых упражнений на технику скоростного бега. | | 17.05 | Скоростной бег до 40м. | | Описывать технику выполнения упражнений. | | Текущий | | Бег с 3-5 ускорениями до 1км | | | |
| 97 | Беговые упражнения. Бег 30м. | | 19.05 | Бег 30м на результат | | Применять разученные упражнения. | | Контроль | | Упр-я на скорость бега | | | |
| 98 | Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых способностей. | | 21.05 | Все возможные прыжки, многоскоки. | | Применять разученные упражнения. | | Текущий | | Упр-я для ног и спины | | | |
| 99 | Закрепление техники бега при выполнении эстафет. | | 24.05 | Эстафеты встречные, поточные и с передачей по этапам. | | Применять разученные упражнения. | | Текущий | | Бег 1км | | | |
| 100 | Упражнения на развитие выносливости. Бег 1000м на результат. | | 26.05 | Бег на 1000м. | | Применять разученные упражнения. | | Контроль | | | Индивидуальные задания по теме л/а | | |
| **Футбол (2 ч)** | | | | | | | | | | |  | | |
| 101 | Освоение тактики игры | | 28.05 | Позиционное нападение. | | Моделировать технику освоенных игровых действий. | | Текущий | | | Комплекс ОРУ | | |
| 102 | Закрепление техники владения мячом и тактические действия в игре. Подведение итогов. | | 31.05 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, удар. | | Моделировать технику освоенных игровых действий. | | Текущий | | | Игры на свежем воздухе. | | |
| **Резервные уроки** | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Обобщение изученного материала | | 12.09 | День Здоровья. Игры и эстафеты. | | Уметь взаимодействовать со сверстниками. Применять и выполнять разученные упр-ния. | |  | | | Комплекс ОРУ | | |
| 104 | Обобщение изученного материала | | ноябрь | Турнир по баскетболу. | | Уметь взаимодействовать со сверстникам. Применять и выполнять разученные игровые действия. | |  | | | Комплекс ОРУ, основные правила сор-ний. | | |
| 105 | Обобщение изученного материала | | апрель | Турнир по «Пионерболу». | | Уметь взаимодействовать со сверстниками и моделировать технику освоенных игровых действий во время игры. | |  | | | Комплекс ОРУ, основные правила сор-ний. | | |

**Описание учебно-методического и материально-технического**

**обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

**УМК:**

1. Физическая культура. Учебник для 6 – 7 классов. А.П. Матвеев (М;Просвещение, 2010);
2. Физическая культура. Учебник для 8 – 9 классов. А.П. Матвеев (М;Просвещение, 2010).
3. Программа общеобразовательных учреждений физическая культура основная школа (5 – 9 классы) – А.П.Матвеев, доктор педагогических наук, профессор Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заведующий лабораторией содержания образования по физической культуре Института общего среднего образования РАО. (М; Просвещение, 2010).
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов под редакцией В.И. Лях, доктор педагогических наук; А.А. Зданевич, кандитат педагогических наук. М; «Просвещение» 2006.
5. «Физическая культура» (Безопасность уроков, соревнований и походов): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
6. «Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли». Система заданий: пособие для учителя/ (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова.- 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011г.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Папки методические | Д | Комплекты по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.3 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.4 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.5 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 4.6 | Бревно гимнастическое | Д |  |
| 4.7 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.8 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.9 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.10 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.11 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.12 | Набор для подвижных игр | Г |  |
| 4.13 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.14 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.15 | Мячи баскетбольные | К |  |
| 4.16 | Мячи волейбольные | К |  |
| 4.17 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.18 | Козел гимнастический | Д |  |
| 4.19 | Конь гимнастический | Д |  |
| 4.20 | Мост гимнастический подкидной | Д |  |
| 4.21 | Канат для лазания с механизмом крепления | Д |  |
| 4.22 | Коврик гимнастический | К |  |
| 2.23 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 4.24 | Мяч гимнастический | К |  |
| 4.25 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 4.26 | Палка гимнастическая | К |  |
| 4.27 | Комплект лыжного инвентаря | К |  |
| 4.28 | Секундомер | Д |  |
| 4.30 | Измерительная лента | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи |
| **6** | **Пришкольная площадка** | | |
| 6.1 | Игровая площадка | Д |  |
| 6.2 | Корт для игр (мини-футбол, хоккей) | Д |  |
| **7** | **Ресурсы интернета** | | |
| 7.1 | <http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/> | | |
| 7.2 | <http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/> | | |
| 7.3 | <http://school-collection.edu.ru/> | | |
| 7.4 | <http://ukiorsrv.infougra.ru:40982/> | | |
| 7.5 | <http://pedsovet.su/load/98> | | |

**Планируемые результаты изучения курса физической культуры**

**Личностные результаты обучения**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Предметные результаты обучения**:

* владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Личностные и метапредметные результаты обучения** будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5-9 классах будет осуществляться мониторинг метапредметных результатоврегулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

**Метапредметными результатами обучения** курса «Физическая культура» является (УУД):

***Регулятивные УУД:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

***Познавательные УУД:***

* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
* Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

***Коммуникативные УУД:***

* Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основ­ные направления и формы её организации в современном обще­стве;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физиче­ским развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия при­нятия допинга;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий фи­зической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем орга­низма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать ин­дивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональ­ной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и раз­витию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физиче­ских качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских по­ходов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использовани­ем банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снаря­дах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивиду­ального развития основных физических качеств;

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Критерии оценивания предметных результатов**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

**«5»** - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

**«4»** - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

**«3»** - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

**«2»** - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок и зачетов по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Быстрота** | Бег 60м с низкого старта, сек.  Прыжки через скакалку в максимальном темпе, сек. | 9,2  20 | 10,2  10 |
| **Сила** | Подтягивания из виса, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | 8  180  - | -  165  24 |
| **Выносливость**  (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2км, мин.  Передвижение на лыжах на 2км, мин.  Бег на 2000м, мин.  Бег на 1000м, мин. | 14.30  16.30  10.30  - | 17.20  21.00  -  5.40 |
| **Координация**  **движений** | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз  Челночный бег 3х10 м, сек. | 5  8,2 | 3  8,8 |

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

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

* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг, выбора и формирования здорового образа жизни;
* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

**Оценочные материалы: 5 класс**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п./п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Бег 30метров, сек. | 6,3 | 6,1 | 5,0 | 6,4 | 6,3 | 5,1 |
| 2 | Бег 60метров, сек. | 11,6 | 10,8 | 10,2 | 12,0 | 11,0 | 10,7 |
| 3 | Бег 1000метров, мин/сек. | 5.40 | 5.10 | 4.20 | 6.30 | 5.50 | 5.00 |
| 4 | Бег 500м, мин. | 2.50 | 2.30 | 2.10 | 3.10 | 2.50 | 2.30 |
| 5 | Кросс 1500метров, мин/сек. | 10,0 | 8,30 | 7,30 | 10,30 | 8,40 | 8,30 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега, см. | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| 7 | Метание мяча 150 гр.,м. | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине, раз. | 1 | 4 | 6 | - | - | - |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз. | 7 | 12 | 17 | 3 | 8 | 12 |
| 10 | Бег на лыжах 1км мин/сек. | 7,30 | 7,00 | 6,30 | 8,00 | 7,30 | 7,00 |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин/сек. | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 18,00 | 15,00 | 14,30 |
| 12 | **Тесты:**  Прыжки со скакалкой за 1 минуту, раз. | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| 13 | Прыжок в длину с места, см. | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| 14 | Челночный бег 3х10м, сек. | 9,7 | 9,3 | 8,5 | 10,1 | 9,7 | 8,9 |
| 15 | Наклон вперед из положения сидя, см. | 2 | 6 | 10 | 4 | 8 | 15 |
| 16 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд, раз. | 12 | 19 | 31 | 11 | 18 | 28 |
| 17 | Прыжки со скакалкой, 15сек, раз. | 30 | 32 | 34 | 34 | 36 | 38 |