

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОСИЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Руководитель МО	Заместитель директора	Директор МБОУ
<i>Кушнар</i> / Кушнар М. Д.	МБОУ «Косиловская ООШ»	«Косиловская ООШ»
Протокол № 5	<i>Матч</i> / Матчина Н.Н.	<i>Коваленко</i> / Коваленко Ю.И.
от «22» 08 2022г.	«25» 08 2022г.	Принят № 110 от «26» 08 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Для обучающихся 5 -9 классов
Мильской Анны Алексеевны
Срок освоения 5 лет

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 4 от
« 25 » 08 2022 г.

2022-2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Настоящая рабочая программа разработана на основании следующих федеральных документов и авторских программ:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст.11,12,13) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, вступил в силу 01.09.2013 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897).
3. Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа. (Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 ноября 2011 г. № 03-776); новой редакции ПООП ООО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» Зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
5. Приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. ["О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253"](#)
6. Примерные программы по учебным предметам. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012.
7. Рабочие программы. В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. М.: «Просвещение», 2012.

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Кроме того, в программе учтено, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими

упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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;
- выработку 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеуказанных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации 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 их 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.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. 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 чёткой 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, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

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

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости 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 координационные 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 подход особенно важен 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 проведения занятий 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 в 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 определённых 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 продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

II. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» в МБОУ «Косиловская ООШ» согласно базисного учебного плана изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю)

Третий час с 2019-2020 учебного года реализуется за счет внеурочной деятельности.

Планируемые результаты учебного предмета физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих

- жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично- стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

« формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках,

учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагате, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и левиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ

жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты. так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности. соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей. объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды. владеть необходимыми информационными жёстками.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перерывов).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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 (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

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.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций:
«Физическая культура. 5—7 классы» под общ. ред.

М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2013).

Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса

На материале спортивных игр

На развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания мяча в цель различными мячами; упр. на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном темпе.

На развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п. ведение мяча в различных стойках, подвижные игры, эстафеты.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упр. акробатические, с партнёром, с предметами.

Развитие координации: ОРУ без предметов и с предметами; эстафеты и игры с использованием гимнастических упр. и инвентаря

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице; подтягивания; упр. на пресс; упр. в висах и упорах.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: варианты челночного бега, бега с изменением скорости, направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, метания в цель, на дальность.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность из различных и.п.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты.

На материале лыжной подготовки

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки; беговые упр.

Развитие выносливости: кросс до 1 км..

Развитие силовых способностей: упр. в парах; круговая тренировка.

Уровень развития физической культуры учащихся 5 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

Знать и иметь представление:

- о влиянии возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
- основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять основные движения и комплексы физических упражнений, учитывая возрастно-половые особенности;
- определять массу (веса), длину тела, окружность грудной клетки и других антропометрических показателей;

- контролировать физические нагрузки при выполнении упр. на выносливость, скорость, силу и координацию;
- контролировать уровень своей физической подготовленности.

Демонстрировать:

Физ.способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м,с	10.6	10.8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
Силовые	Подтягивание(м)/ сгибание рук в висе лёжа (д), (кол-во раз)	4	10
Выносливость	Бег 2 000м	Без учёта времени	
Координация	Челночный бег 3х10м, с	9.0	9.5

Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	6.3	6.1-5.5	5.0	6,4	5.7 – 6.3	5.1
<u>3 х 10м</u>	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
<u>Прыж _____ с места(см)</u>	140	160-180	195	130	150-175	185
<u>Подтяг _____</u>	3	4	6	8	10	14
<u>60м</u>	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
<u>Прыж с разбега</u>	2м60см	2м61см-3м39см	3м40см	2м20см	2м21см-2м99см	3м00см
<u>Метание мяча</u>	20	21-33м	34м	14	15-20м	21м
<u>Прыж в высоту</u>	85см	90-1м00см	1м05см	80см	85-95см	1м00см
<u>Бег 1000м</u>	6.46	6.45-4.46	4.45	7.21	7.20-5.21	5.20
<u>Нижняя подача</u>	2	3	4	1	2	3
<u>Прыж _____ через скак. 1мин</u>	70	71-89	90	90	91-109	110

<u>Наклон вперёд из положения сидя, см</u>	2и менее	6-8	10 более	4 и менее	8-10	15 и более
<u>Приём сн перед собой</u>	8	9	10	6	7	8
<u>передача сверху</u>	6	8	10	4	6	8

Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса

На материале спортивных игр

На развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания мяча в цель различными мячами; упр. на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном темпе.

На развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 15 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках; подвижные игры, эстафеты.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упр. акробатические, с партнёром, с предметами.

Развитие координации: ОРУ без предметов и с предметами; эстафеты и игры с использованием гимнастических упр. и инвентаря

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице; подтягивания; упр. на пресс; упр. в висах и упорах

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: варианты челночного бега, бега с изменением скорости, направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, метания в цель, на дальность.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие скоростно- силовых способностей: прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность из различных и.п.

Развитие выносливости: кросс до 17 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты.

На материале лыжной подготовки

Развитие скоростно- силовых способностей: прыжки и многоскоки; беговые упр.

Развитие выносливости: лыжный кросс до 2 км.

Развитие силовых способностей: упр. в парах; круговая тренировка.

Уровень развития физической культуры учащихся 6 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

Знать и иметь представление:

- правила поведения и техники безопасности на уроках;
- упражнения для развития физических способностей;
- комплексы упр, предназначенные для подготовки мышц. Связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
- основы индивидуального контроля за состоянием организма;
- основные правила соревнований по баскетболу, волейболу и футболу.

Уметь:

- технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
- в равномерном беге бежать 15 мин;
- выполнять приёмы страховки, самостраховки и оказания первой помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упр;
- принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
- демонстрировать жесты баскетбольного и волейбольного арбитров;
- проводить подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.

Демонстрировать:

Физ.способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м,с	10.4	10.6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
Силовые	Подтягивание(м)/ сгибание рук в висе лёжа (д), (кол-во раз)	5	15
Выносливость	Бег 1 500м	7.50	8.20
Координация	Челночный бег 3х10м, с	9.0	9.4

Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	6.0	5.8 – 5.4	4.9	6,3	6.2 – 5.5	5.0
<u>3 х 10м</u>	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.6.-9.1	8.8
<u>Прыж с места(см)</u>	145	165-180	200	135	155-175	190
<u>Подтяг</u>	4	5-6	7	9	15	17
<u>60м</u>	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
<u>Прыж с разбега</u>	2м70см	2м71см-3м59см	3м60см	2м30см	2м31см-3м19см	3м20см

<u>Метание мяча</u>	22	23-35м	36м	15	16-22м	23м
<u>Прыж в высоту</u>	95см	1м00см-1м10см	1м15см	85см	90см-1м00см	1м05см
<u>Бег 1000м</u>	6.31	6.30-4.31	4.30	7.11	7.10-5.11	5.10
<u>Бег 1 500м</u>	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
<u>Нижняя подача</u>	3	4	5	2	3	4
<u>Прыж через скак. 1 мин</u>	84	85-99	100	95	96-114	115
<u>Наклон вперёд из положения сидя,см</u>	2и менее	6-8	10 более	5 и менее	9-11	16 и более
<u>Приём снп перед собой</u>	9	10	11	7	8	9
<u>передача сверху</u>	8	10	12	6	8	10

Уровень развития физической культуры учащихся 7 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

Знать и иметь представление:

- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной технике в беге, прыжках, метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упр, высокого и низкого старта, при беге на дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырёх шагов;
- упр., направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значения для укрепления здоровья;
- наименование разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники в пионерболе, волейболе, футболе.

Уметь:

- с максимальной скоростью пробегать 30м и 60м из положения низкого старта;
- правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперёд-вниз-назад»;
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики;
- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения в баскетболе;

- выполнять нижнюю прямую подачу через сетку в определённые зоны волейбольной площадки.

Демонстрировать:

Физ.способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м,с	10.2	10.4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
Силовые	Подтягивание(м)/ сгибание рук в висе лёжа (д), (кол-во раз)	6	16
Выносливость	Бег 1 500м	7.30	8.00
Координация	Челночный бег 3х10м, с	8.8	9.3

Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
<u>3 х 10м</u>	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
<u>Прыж с места(см)</u>	150	170-190	205	140	160-180	200
<u>Подтяг</u>	5	6	8	11	15-17	18
<u>60м</u>	11.0	10.2	9.4	11.0	10.4	9.8
<u>Прыж с разбега</u>	2м90см	2м91см-3м79см	3м80см	2м40см	2м41см-3м29см	3м30см
<u>Метание мяча</u>	25	26-38м	39м	17	18-25м	26м
<u>Прыж в высоту</u>	1м00см	1м05см-1м15см	1м20см	90см	95см-1м05см	1м10см
<u>Бег 1000м</u>	6.16	6.15-4.21	4.20	7.01	7.00-5.05	5.04
<u>Бег 1 500м</u>	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	8.30
<u>Нижняя подача</u>	4	5	6	3	4	5

<u>Прыж через скак.</u> <u>1 мин</u>	90	95-104	105	104	105-119	120
<u>Наклон вперёд из</u> <u>положения</u> <u>сидя, см</u>	2и менее	5-7	9 более	6 и менее	10-12	18 и более
<u>Приём снп перед</u> <u>собой</u>	10	11	12	8	9	10
<u>передача сверху</u>	10	12	14	8	10	12

Уровень развития физической культуры учащихся 8 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

Знать и иметь представление:

- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной технике в беге, прыжках, метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упр, высокого и низкого старта, при беге на дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырёх шагов;
- упр., направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значения для укрепления здоровья;
- наименование разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники в пионерболе, волейболе.

Уметь:

- с максимальной скоростью пробегать 30м и 60м из положения низкого старта;
- правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперёд-вниз-назад»;
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики;
- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения в баскетболе;
- правильно выполнять штрафной бросок;
- выполнять нижнюю прямую подачу через сетку в определённые зоны волейбольной площадки.

Демонстрировать:

Физ.способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м,с	9.5	10.3

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175	160
Силовые	Подтягивание(м)/ поднимание туловища за 1мин(д), (кол-во раз)	7	15
Выносливость	Бег 2 000м	9.50	11.20
Координация	Челночный бег 3х10м, с	8.5	9.1

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	5.8	5.5 – 5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
<u>3 х 10м</u>	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-8.9	8.6
<u>Прыж с места(см)</u>	160	180-195	210	145	160-180	200
<u>Подтяг</u>	6	7	8	6	10	15
<u>60м</u>	10.5	9.7	8.8	10.7	10.2	9.7
<u>Прыж с разбега</u>	3м10см	3м60см	4м00см	2м60см	3м10см	3м50см
<u>Метание мяча</u>	28м	35м	40м	18м	22м	27м
<u>Прыж в высоту</u>	1м05см	1м15см	1м25см	95см	1м05см	1м15см
<u>Бег 1000м</u>	6.00	5.59-4.11	4.10	6.50	6.49-4.51	4.50
<u>Бег 2 000м</u>	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00
<u>Нижняя подача</u>	5	6	7	4	5	6
<u>Прыж через скак. 1мин</u>	100	101-109	110	110	111-124	125
<u>Наклон вперёд из положения сидя,см</u>	3и менее	7-9	11 более	7и менее	12-14	20 и более

<u>Приём сна перед собой</u>	11	12	13	9	10	11
<u>передача сверху</u>	12	14	16	10	12	14
<u>Бросок в корзину</u>	3	4	5	2	3	4

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу (9 класс)

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

Знать

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

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физ.упр., поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физ.упр., добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физ. кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физ.упр., оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физ. культурой.

Демонстрировать:

Физ.способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м,с	9.2	10.2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
Силовые	Подтягивание(м)/ поднимание туловища за 1мин(д), (кол-во раз)	9	18
Выносливость	Бег 2 000м	8.50	10.20
Координация	Челночный бег 3х10м, с	8.0	8.8

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трёх шагов разбега в цель с 10-15м, метать с места по движущейся цели с 10-12м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на брусках; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене(девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физ.способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упр. на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упр.

Способы спортивной деятельности участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физ.упр: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
<u>3 x 10м</u>	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
<u>Прыж с места(см)</u>	175	190-205	220	155	165-185	205
<u>Подтяг</u>	7	8	10	15	20	25
<u>60м</u>	10.0	9.2	8.4	10.4	10.0	9.4
<u>Прыж с разбега</u>	3м30см	3м80см	4м30см	2м90см	3м30см	3м70см
<u>Метание мяча</u>	31м	40м	45м	18м	23м	28м
<u>Прыж в высоту</u>	1м10см	1м20см	1м30см	1м00см	1м10см	1м15см
<u>Бег 1000м</u>	5.45	5.44-4.01	4.00	6.40	6.39-4.41	4.40
<u>Бег 2 000м</u>	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20
<u>Нижняя подача</u>	6	7	8	5	6	7
<u>Прыж через скак. 1мин</u>	105	106-114	115	115	116-129	130
<u>Наклон вперед из положения сидя,см</u>	4и менее	8-10	12 более	7и менее	12-14	20 и более
<u>Приём снй перед собой</u>	12	13	14	10	11	12
<u>Передача сверху</u>	14	16	18	12	14	16
<u>Бросок в корзину</u>	4	5	6	3	4	5

<u>Верхняя подача</u>	3	5	7	2	4	6
-----------------------	---	---	---	---	---	---

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально- психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Культурно- исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.

Приёмы закаливания. Воздушные ванны. Тёплые (свыше +22°C), безразличные (+20°...+22°C), прохладные (+17°...+20°C), холодные (0°...+8°C), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны, Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Пользование баней 1-2 раза в неделю.

Способы самоконтроль. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показаний. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры.

Баскетбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов.

На освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления противника.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.

На знания о физической культуре. Терминология спортивной игры; правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивной игрой.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов.

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола.

На освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.

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

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.

На знания о физической культуре. Терминология спортивной игры; правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивной игрой.

Футбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини- футбола.

На знания о физической культуре. Терминология спортивной игры; правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивной игрой.

Гимнастика с основами акробатики

На освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием..

Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных, скоростно-силовых, силовых способностей, правильную осанку: Упр. на гимнастической скамейке, брусьях, акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.

На освоение висов и упоров: М: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Д: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

На освоение общеразвивающих упражнений: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с приседаниями, с поворотом. ОРУ в парах, гимнастическими палками, обручами, скакалками.

На освоение опорных прыжков: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).

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

На овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упр.; выполнение обязанностей командира; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упр.; правила соревнований.

Самостоятельные занятия: упр. и простейшие программы по развитию силы, координационных способностей и гибкости. Правила самоконтроля. Способы регулирования физ.нагрузки.

Легкая атлетика

На овладение спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 60м.

На овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12мин. Бег на 1000м и 2 000м(без учёта времени).

На овладение техникой прыжков в длину и высоту: Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания: малого мяча с места на точность, дальность, в вертикальную цель (1х1м) расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность.

На знание о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Лыжная подготовка

На овладение техникой длительного бега: Одновременный безшажный ход. Повороты. Спуски в средней стойке. Торможение «плугом». Спуски в средней стойке. Торможение «плугом»

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: “Парашютисты”; «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики: «Пустое место», «Вызов», «Погоня», «Быстро и точно», «Охотники и утки», «Удочка», «Перестрелка».

На материале спортивных игр: «Мини-футбол», «Пионербол», «Мини- баскетбол», «Мяч водящему», «Овладей мячом», «Не давай мяч водящему», «Круговой обстрел», «Передал-садись».

На знание о физической культуре: названия и правила игр; инвентарь; оборудование; организация; правила проведения и безопасности.

Формы и средства контроля.

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на четыре типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной, образовательно-тренировочной и образовательно - игровой направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью

используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и спортивных игр. На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной.

Уроки с образовательно-игровой направленностью оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей

(способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). На этих уроках учащиеся знакомятся со многими играми, что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Методика оценки по физической культуре

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок и практической части экзамена.

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Оценка успеваемости по физической культуре 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. При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

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

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

Отметка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

В течение учебного года учащиеся сдают контрольные тесты и нормативы для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Они принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Мониторинг физической подготовленности учащихся (сдача норм ГТО) проводится в 1 и 4 четвертях за счёт часов, выделенных на подвижные игры. Мониторинг физической подготовленности учащихся (сдача норм ГТО) проводится в 1 и 4 четвертях за счёт часов, выделенных на подвижные игры.

Сводная таблица по видам контроля 5класс:

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
<i>Количество плановых контрольных тестов</i>	4	3	-	-	7
<i>Количество контрольных нормативов</i>	6	-	3	5	14
<i>Других видов работ: - мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Октябрь – баскетбол

Декабрь – гимнастика.

Март – волейбол.

Май – легкая атлетика

Май – футбол

Сводная таблица по беседам на уроках:

Класс	I	II	III	IV	Итого
--------------	----------	-----------	------------	-----------	--------------

	четверть	четверть	четверть	четверть	
5 класс	2	-	4	1	7

Сводная таблица по видам контроля бкласс:

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
Количество плановых контрольных тестов	4	3	2	1	10
Количество контрольных нормативов	5	-	4	5	14
<i>Других видов работ: - мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Октябрь - баскетбол

Декабрь – гимнастика.

Март – волейбол.

Май – легкая атлетика

Май - футбол

Сводная таблица по беседам на уроках:

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
6 класс	1	-	1	1	3

Сводная таблица по видам контроля 7класс:

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
Количество плановых контрольных тестов	2	4	2	2	10

Количество <i>контрольных нормативов</i>	4	-	4	5	13
<i>Других видов работ:</i> - мониторинг физической подготовленности учащихся	1	-	-	1	2

Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Декабрь – гимнастика.

Март – волейбол.

Май – легкая атлетика

Сводная таблица по беседам на уроках:

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
7 класс	2	-	3	1	6

Сводная таблица по видам контроля 8класс:

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
Количество <i>плановых контрольных тестов</i>	4	3	1	4	12
Количество <i>контрольных нормативов</i>	4	2	3	4	13
<i>Других видов работ:</i> - мониторинг физической подготовленности учащихся	1	-	-	1	2

Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Октябрь – – волейбол

Декабрь – гимнастика.

Март – волейбол.

Май – легкая атлетика

Сводная таблица по беседам на уроках:

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
8 класс	2	-	3	4	9

Сводная таблица по видам контроля 9класс:

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
Количество <i>плановых контрольных тестов</i>	3	2	1	4	10
Количество <i>контрольных нормативов</i>	4	2	3	4	13
<i>Других видов работ: - мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь, май – легкая атлетика.

Октябрь –пионербол.

Декабрь – гимнастика.

Март – волейбол.

Сводная таблица по беседам на уроках:

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
9 класс	1	-	3	4	8

Учебно-методические средства обучения.

Литература.

УМК учителя:

- В. И. Лях. М. Я. Виленский. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2013 г.
- Лях В.И., Зданевич А.А Рабочие программы по физической культуре 1-11 классы/ Волгоград «Учитель» 2013 г.

- Виненко В.И. Физическая культура. Календарно – тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы/ Волгоград «Учитель» - 2010 г.

УМК обучающегося:

- М.Я. Виленский. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений./ М.Я.Виленский.-М.: Просвещение, 2012 г.
- В.И. Лях. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений./ М.Я.Виленский.-М.: Просвещение, 2013 г.

Спортивный инвентарь:

Гимнастические маты, гимнастический козёл, гимнастический конь, канат для лазания, канат для перетягивания, гимнастические кольца, брусья гимнастические параллельные, брусья гимнастические разновысокие, гимнастическое бревно, гимнастические обручи, гимнастическая перекладина, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, биты для лапты, скакалки, мячи, лыжи.