

Муниципальное образование Новокубанский район, г. Новокубанск
муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
им. А.И. Миргородского г.Новокубанска
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2019 года протокол

Председатель _____
Лазирская

подпись руководителя ОУ
Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования: *основного общего образования (5 – 9 классы)*

Количество часов: **274**

Учитель: ***Чимин Александр Владимирович***

Программа разработана на основе содержательного раздела примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, базовый уровень (протокол от 29 августа 2019 года, № 1) и авторской программы по физической культуре предметной линии учебников «Школа России», 1-11 классы. Автор: В. И. Лях, Москва, Просвещение, 2014 г.

В соответствии с ФГОС основного общего образования.

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре основного общего образования для 5-9 классов (разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897), примерной программы учебного предмета «Физическая культура», включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы общего образования утвержденного протоколом от 8 апреля 2015 г. №1\5.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» 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.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся основной школы 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, расширение межпредметных связей.

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

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого учащегося и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

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. Это отход 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.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры в школе является двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. 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 учетом 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:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их

выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном учебном плане МОАУСОШ № 4. Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчета 2 ч в неделю, 9 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 374 ч): в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч. и в 9 классе — 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения обучение на занятиях по физической культуре направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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;
- 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 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;
- Формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- 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;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятия 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;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- 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, непринужденно;
- 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 умениями:
 - В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 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 полушпагат, «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);
- 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 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 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 физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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

- 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;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывать индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами 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;
- 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;
- 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;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- 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 индивидуальной особенности;
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;
- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;

- 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.
- Всероссийский комплекс ГТО

5. Содержание программы по предмету «Физическая культура» 5-9 классы

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре	6	6	6	6	8
Спортивно-оздоровительная и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность					
Кроссовая подготовка	10	10	10	10	20
Легкая атлетика	12	12	12	12	22
Гимнастика	9	9	9	9	17
Спортивные игры	31	31	31	31	35
Всего часов	68	68	68	68	102

Раздел **Плавание и лыжные гонки** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна и необходимых сезонных условий для занятий лыжными гонками. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), а также введение гандбола.

Гимнастика: кувырки, перекаты, строевые упражнения.

VI КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культурой. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основы самомассажа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

6 класс

№\ №	№ в разде ле	Разделы программы; темы, входящие в данный раздел; основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности
1	1	Теоритический раздел (1 час)	Личностные: знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Метапредметные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения, владение умением вести дискуссию, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Предметные: знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (4 часа)	
2	1.	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Подвижные игры.	Личностные: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению. Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями. Метапредметные: 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. Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Предметные: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общими нормами и нормативами. Способность составлять планы
3	2.	Кросс (15 мин). Спец. беговые упражнения.	
4	3.	Бег с изменением скорости движения (10мин).ОРУ.	
5	4.	Бег по дистанции с применением прыжковых упражнений (15 мин).	

			занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.
		Легкая атлетика (4 часа)	
6	1	Бег по дистанции(40 -60),стартовый разгон.	Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно. Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта. Метапредметные:умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Предметные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятие в качестве командира отделения, капитана команды. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
7	2	Низкий старт (30-60 м). Игра..	
8	3	Бег (60 м) на результат. (К). Развитие скоростных качеств.	
9	4	Развитие скоростной выносливости (3 по 300 м). ОРУ.	
		Гандбол (6 часов)	
10	1.	Стойка игрока, перемещения, ловля и передача мяча.	Личностные: 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. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям спортивным соревнованиям. В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Метапредметные:умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека,
11	2.	Ведение мяча, передача в парах, тройках. Бросок мяча по воротам с места.	
12	3.	Ведение мяча на месте, в движении по прямой.	
13	4.	Ведение мяча, передача в парах, тройках	
14	5.	Перемещения по площадке различными способами.	
15	6.	Учебная игра в гандбол по упрощенным правилам.	

			расширяющего возможности выбора деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса и уважения. Предметные: Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить
		Теоретический раздел (1 час)	
16	1	. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основы самомассажа.	Личностные: Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни Метапредметные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения, владение умением вести дискуссию, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
		Баскетбол (7 часов)	
17	1.	Стойки игрока способы перемещения.	Личностные: 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. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям спортивным соревнованиям. В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
18	2.	Передача мяча на месте и в движении различными способами.	
19	3.	Ведение мяча на месте и в движении прямо.	
20	4.	Ловля – передача мяча в движении в парах, тройках.	
21	5.	Сочетание элементов: ведение мяча – бросок.	
22	6.	Ловля -передача мяча двумя руками на месте.	
23	7.	Учебная игра «Мини-баскетбол».	

			Метапредметные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса и уважения. Предметные: Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить
		Волейбол (9 часов)	
24	1.	Стойки игрока, способы перемещения.	Личностные: 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. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям спортивным соревнованиям. В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Метапредметные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса и уважения. Предметные: Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить
25	2.	Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров от сетки.	
26	3.	Верхняя, нижняя передача мяча. Прием мяча снизу в парах.	
27	4.	Передача мяча снизу. Пионербол.	
28	5.	Прием мяча снизу после подачи.	
29	6.	Верхняя передача в парах через сетку.	
30	7.	Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.	
31	8.	Верхняя передача мяча в колоннах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
32	9.	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	

		Теоретический раздел (1 час)	
33	1	Оценка эффективности занятий физической культурой. Основы самомассажа.	Личностные: знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Метапредметные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения, владение умением вести дискуссию, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Предметные: знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.
		Гимнастика (9 часов)	
34	1.	Перестроение из колонны по два и четыре в колонну по одному. Висы прогнувшись и согнувшись.	Личностные: Формированию 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. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха. . В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех гимнастических и акробатических упражнениях. Метапредметные: Умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные задачи ее решения. Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности. Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать, обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Предметные: приобретения опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоения умения оказывать первую помощь при легких травмах, форм активного
35	2.	Смешанные висы, подтягивание из виса лежа.	
36	3.	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	
37	4.	Кувырок вперед и назад, подтягивание, висы.	
38	5.	Упражнения на гимнастической стенке, угол 90° в висе.	
39	6.	Общеразвивающие упражнения в парах, упражнения с набивным мячом, эстафета.	
40	7.	Сочетание движения руками с ходьбой на месте, в движении с подскоками, приседами, поворотами.	
41	8.	Скок в упор присев. Соскок прогнувшись, Прыжки с пружинного гимнастического мостика.	
42	9.	Подвижные и спортивные игры с элементами гимнастики.	

			отдыха и досуга. Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам во время урочной и соревновательной деятельности. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. 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 закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности
		Футбол (9 часов)	
43	1.	Стойки и способы перемещения футболистов.	Личностные: 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. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям спортивным соревнованиям. В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Метапредметные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса и уважения. Предметные: Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить
44	2.	Передача мяча в парах в движении Удар по мячу с места по воротам.	
45	3.	Удар по мячу, остановка внутренней стороной стопы, передача мяча в парах на месте.	
46	4.	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.	
47	5.	Удар по воротам с различных точек и расстояний. Учебная игра в футбол.	
48	6.	Удар по воротам и передача мяча головой. Учебная игра в футбол.	
49	7.	Удар по мячу по воротам после остановки мяча. Учебная игра в футбол.	
50	8.	Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра в футбол.	
51	9.	Учебная игра в футбол.	
		Теоритический раздел (1 час)	

52	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	
		Кроссовая подготовка (6 часов)	Личностные: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению. Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями. Метапредметные: 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. Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Предметные: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общими нормами и нормативами. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.
53	1.	Ходьба с переходом на бег до 6 мин.	
54	2.	Бег на выносливость 6 мин.	
55	3.	Бег с преодолением препятствий до 8 минут.	
56	4.	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	
57		Равномерный бег до 12 минут.	
58	5.	Кросс 1000м на результат. Мини-футбол.	
		Теоретический раздел(1 час)	
59.		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Личностные: знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Метапредметные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения, владение умением вести дискуссию, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Предметные: знания основных
		Легкая атлетика (8 часов)	Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий
60	1	Техника низкого старта, бег на результат 60 м. с низкого	

		старта.	физическими упражнениями. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно. Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта. Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Предметные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корректирующих упражнений, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятие в качестве командира отделения, капитана команды. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
61	2	Высокий старт, ускорение 40 – 50 м.	
62	3	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат.	
63	4	Метание мяча на дальность с разбега 3 – 4 шага.	
64	5	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега на результат.	
65	6	Техника передачи эстафеты. Командная круговая эстафета.	
66	7	Прыжок в длину с места на результат Передача эстафеты по кругу.	
67	8	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	
		Теоретический раздел (1 час)	
68	1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных качеств	Личностные: знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Метапредметные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения, владение умением вести дискуссию, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Предметные: знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.
		Итого: 68 часов	

7. Описание учебно -методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности .

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	В наличии
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	1
	Стандарт второго поколения. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы.	1
	Рабочие программы по физической культуре: автор В.И. Лях (2012 год), автор А.П. Матвеев (2012 год) для 5-9 классов.	2
	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	8
	Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. Физическая культура.	1
	Учебная, научная, научно – популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Имеется в наличии
	Методические издания по физической культуре для учителей.	1
	Учебно – практическое и учебно –лабораторное оборудование	
	Стенка гимнастическая	1
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Бревно гимнастическое высокое	1
	Козёл гимнастический	1
	Канат для лазанья	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая жёсткая	4
	Комплект навесного оборудования	1
	Маты гимнастические	4
	Мяч малый (теннисный)	2
	Скакалка гимнастическая	5
	Палка гимнастическая	2
	Обруч гимнастический	3
	Сетка для переноса малых мячей	2
	Планка для прыжков в высоту	1
	Стойка для прыжков в высоту	5
	Рулетка измерительная (10м,50м)	1
	Номера нагрудные	16
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
	Мячи баскетбольные для мини игры	1
	Сетка для переноса и хранения мячей	1
	Стойки волейбольные универсальные	1
	Сетка волейбольная	3
	Мячи волейбольные	4
	Ворота для мини- футбола	2
	Мячи футбольные	2
	Палатки туристские (двухместные)	8
	Рюкзаки туристские	16
	Аптечка медицинская	1
	Спортивный зал	1

	Кабинет учителя	1
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
	Пришкольный стадион (площадка)	
	Легкоатлетическая дорожка	1
	Сектор для прыжков в длину	1
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
	Площадка игровая баскетбольная	1
	Площадка игровая волейбольная	1
	Полоса препятствий	1

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20

(выбирается любое из упражнений)	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

использовать приобретенные 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.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого

учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п /п	Физические способност и	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координаци онные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	ниже	155—175	190
			13	150	170—190	205	135	160—180	200
			14	160	180—195	210	140	160—180	200
			15	175	190—205	220	145 155	165—185	205

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и	850—1000	1100 и
			12	950	1100—1200	1350	ниже	900—1050	выше
			13	1000	1150—1250	1400	750	950—1100	1150
			14	1050	1200—1300	1450	800	1000—1150	1200
			15	1100	1250—1350	1500	850 900	1050—1200	1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 заседания методического
объединения учителей эстетического,
технологического и физического циклов
МОАУСОШ № 4 г.Новокубанска
От 30.08. 2022 года

_____ Горшкова В.Н.
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
_____ Бородина Г.Л.

_____ подпись
31.08. 2022 года