

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс**

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов В.И. Ляха (М: Просвещение, 2012) в объеме 102 часов (34 учебных недель)**

**Цель школьного образования по физической культуре** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**В 5 классе эта цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников** в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Образовательный процесс в области физической культуры в 5 классе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

- 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 приёмами 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.

**Ориентируясь на решение задач образования школьников 5 класса, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:**

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

**Для реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплекс:**

1. «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского, издательство М., «Просвещение», 2014 г.
2. Рабочая программа по физической культуре учащихся 5 – 9 классов. под редакцией М.Я. Виленского, издательство М., «Просвещение», 2014 г.
3. Внеурочная деятельность. Бадминтон. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

**Общая характеристика учебного процесса Основные формы организации образовательного процесса в 5 классе по предмету «Физическая культура»:**

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Уроки физической культуры – основная форма организации**

учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

**Уроки подразделяются на три типа:**

- 1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.
- 2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».
- 3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В целом каждый из уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 5 классе отводится – 68 часов, из расчёта 2 часа в неделю (35 учебных недель).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного процесса**

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

**В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью предмет включает в себя три основных учебных раздела:**

**Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) включают в себя следующие темы:**

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»;
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности включает в себя следующие темы:**

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
- «Оценка эффективности занятий физической культурой»

**Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя следующие темы:**

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- «Прикладно ориентированные упражнения»
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты должны отражать:**

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества.

#### **Метапредметные результаты должны отражать:**

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

#### **Предметные результаты 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, освоении умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Для достижения требуемых результатов обучения используются следующие технологии:**

- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания;
- технология дифференцированного обучения и воспитания;
- технология рефлексивного обучения и воспитания;
- технология проблемного обучения и воспитания.

**Средства обучения:**

- аудиовизуальные (музыка, презентация);
- наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тренажёры и спортивное оборудование (мячи, обручи, скакалки, и др.).

## **Содержание учебного предмета 5 класс**

**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.
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- физическая культура в современном обществе.
- организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическое требование).

**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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- допинг. Концепция честного спорта.
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).
- планирование занятий физической культурой.
- 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 (технических ошибок).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

- оздоровительные форы 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.
- опорные прыжки.
- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

##### **Лёгкая атлетика.**

- беговые упражнения.
- прыжковые упражнения.
- метание малого мяча.

##### **Лыжные гонки.**

- передвижение на лыжах.
- подъёмы, спуски, повороты, торможения.

##### **Спортивные игры.**

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.

##### **Прикладно ориентированная физическая деятельность.**

- прикладно ориентированная физическая подготовка.

##### **Физическая подготовка.**

- упражнения для развития основных физических качеств.

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Лёгкая атлетика.**

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжные гонки.**

- развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Баскетбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Волейбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Футбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник 5 класса научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник 5 класса научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

### **Физическое совершенствовании Выпускник 5 класса научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К

мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Формы и средства контроля**

## **Учебные нормативы по физической культуре для**

учащихся 5 класса

**Контрольные нормативы:** проверка учебных нормативов проводится в течении всего учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30м	6,5	6,0	5,7	6,6	6,2	5,9
2	Бег 60м	11,3	10,5	10,2	11,5	11,0	10,3
3	Челночный бег 4х9м	11,3	10,7	10,2	11,7	11,0	10,5
4	Бег 500м, мин	2,65	2,50	2,15	3,00	2,65	2,50
5	Бег 1000м, мин	5,30	5,00	4,30	6,00	5,30	5,00
6	Бег 2000м.	без учёта времени					
7	Прыжки в длину с места	135	155	170	130	150	160
8	Прыжки на скакалке, 15сек	30	32	34	34	36	38
9	Подтягивания в висе (раз)	3	5	7	8	10	14
10	Сгибание рук в упоре лежа	7	12	17	3	8	12
11	Наклон вперед (см)	3	5	9	6	9	12
12	Поднимание туловища (1мин.)	20	30	35	15	20	30

**Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов В.И. Ляха (М: Просвещение, 2013) в объеме 102 часов (34 учебных недель) из расчета 3 часа в неделю.**

**Цель школьного образования по физической культуре** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**В 6 классе эта цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников** в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Образовательный процесс в области физической культуры в 6 классе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

- 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 приёмами 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.

**Ориентируясь на решение задач образования школьников 6 класса, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:**

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

**Для реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплекс:**

1. «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского, издательство М., «Просвещение», 2014 г.
2. Рабочая программа по физической культуре учащихся 5 – 9 классов. под редакцией М.Я. Виленского, издательство М., «Просвещение», 2014 г.
3. Внеурочная деятельность. Волейбол, пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011 г.

### **Общая характеристика учебного процесса**

#### **Основные формы организации образовательного процесса в 6 классе по**

**предмету «Физическая культура»:**

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

**Уроки подразделяются на три типа:**

1. **Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.
2. **Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».
3. **Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В целом каждый из уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 6 классе отводится – 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю (35 учебных недель). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного процесса**

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

**В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью предмет включает в себя три основных учебных раздела:**

**Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) включают в себя следующие темы:**

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»;
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности включает в себя следующие темы:**

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
- «Оценка эффективности занятий физической культурой»

**Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя следующие темы:**

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- «Прикладно ориентированные упражнения»
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты должны отражать:**

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

### **Метапредметные результаты должны отражать:**

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

### **Предметные результаты 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, освоении умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Для достижения требуемых результатов обучения используются следующие технологии:**

- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания;
- технология дифференцированного обучения и воспитания;
- технология рефлексивного обучения и воспитания;
- технология проблемного обучения и воспитания.

### **Средства обучения:**

- аудиовизуальные (музыка, презентация);
- наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тренажёры и спортивное оборудование (мячи, обручи, скакалки, и др.).

## **Содержание учебного предмета 6 класс**

### **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.
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- физическая культура в современном обществе.
- организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическое требование).

#### **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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- допинг. Концепция честного спорта.
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).
- планирование занятий физической культурой.
- 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 (технических ошибок).

#### **Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

- оздоровительные форы 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.
- опорные прыжки.
- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Лёгкая атлетика.**

- беговые упражнения.
- прыжковые упражнения.
- метание малого мяча.

#### **Лыжные гонки.**

- передвижение на лыжах.
- подъёмы, спуски, повороты, торможения.

#### **Спортивные игры.**

- баскетбол. Игра по правилам.
- футбол. Игра по правилам.

#### **Прикладно ориентированная физическая деятельность.**

- прикладно ориентированная физическая подготовка.

#### **Физическая подготовка.**

- упражнения для развития основных физических качеств.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### **Лёгкая атлетика.**

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### **Лыжные гонки.**

- развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

#### **Баскетбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Волейбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Футбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Знания о физической культуре Выпускник 6**

#### **класса научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах

во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник 6 класса научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование Выпускник 6 класса научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах свользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры

движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

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

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

### Формы и средства контроля

#### Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 6 класса

**Контрольные нормативы:** проверка учебных нормативов проводится в течении всего учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30м.	6,2	5,8	5,5	6,5	6,1	5,8
2	Бег 60м.	11,1	10,2	9,8	11,3	10,7	10,0
3	Челночный бег 4х9м.	11,5	10,5	10,0	11,5	10,7	10,3
4	Бег 500м, мин	2,65	2,50	2,15	2,80	2,55	2,22
5	Бег 1000м, мин	5,15	4,45	4,20	6,00	5,30	5,00
6	Бег 2000м, мин	без учёта времени					
7	Прыжки в длину с места	145	165	175	140	155	165
8	Прыжки на скакалке, 20сек	42	44	46	44	46	48
9	Подтягивания в висе	4	6	8	8	10	14
10	Сгибание рук в упоре лежа	10	15	20	5	10	15
11	Наклон вперед	3	6	10	8	11	14
12	Поднимание туловища (1мин.)	25	35	40	20	30	35

**Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

### 7 класс

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 класса разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов В.И. Ляха (М: Просвещение, 2013) в объеме 102 часов (34 учебных недель) из расчета 3 часа в неделю.

**Цель школьного образования по физической культуре** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры

для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**В 7 классе эта цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников** в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Образовательный процесс в области физической культуры в 7 классе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

- 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 приёмами 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.

**Ориентируясь на решение задач образования школьников 7 класса, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:**

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

**Для реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплекс:**

1. «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского, издательство М., «Просвещение», 2014 г.
2. Рабочая программа по физической культуре учащихся 5 – 9 классов. под редакцией М.Я. Виленского, издательство М., «Просвещение», 2014 г.
3. Внеурочная деятельность. Волейбол, пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011 г.

## **Общая характеристика учебного процесса**

### **Основные формы организации образовательного процесса в 7 классе по предмету «Физическая культура»:**

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

**Уроки подразделяются на три типа:**

- 1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.
- 2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».
- 3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В целом каждый из уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Элементы единоборств (самбо)», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 7 классе отводится – 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю (34 учебных недель). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного процесса**

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

**В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью предмет включает в себя три основных учебных раздела:**

**Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) включают в себя следующие темы:**

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»;
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности включает в себя следующие темы:**

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- «Оценка эффективности занятий физической культурой»

**Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя следующие темы:**

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- «Прикладно ориентированные упражнения»
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты должны отражать:**

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

#### **Метапредметные результаты должны отражать:**

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

**Предметные результаты 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, освоении умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Для достижения требуемых результатов обучения используются следующие технологии:**

- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания;
- технология дифференцированного обучения и воспитания;
- технология рефлексивного обучения и воспитания;
- технология проблемного обучения и воспитания.

**Средства обучения:**

- аудиовизуальные (музыка, презентация);
- наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тренажёры и спортивное оборудование (мячи, обручи, скакалки, и др.).

**Содержание учебного предмета 7 класс**

**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.
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- физическая культура в современном обществе.
- организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическое требование).

**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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- допинг. Концепция честного спорта.
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).
- планирование занятий физической культурой.
- 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 (технических ошибок).

#### **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 элементами акробатики.**

- организующие команды и приёмы.
- акробатические упражнения и комбинации.
- опорные прыжки.
- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Лёгкая атлетика.**

- беговые упражнения.
- прыжковые упражнения.
- метание малого мяча.

#### **Лыжные гонки.**

- передвижение на лыжах.
- подъёмы, спуски, повороты, торможения.

#### **Спортивные игры.**

- баскетбол. Игра по правилам.
- футбол. Игра по правилам.

#### **Прикладно ориентированная физическая деятельность.**

- прикладно ориентированная физическая подготовка.

#### **Физическая подготовка.**

- упражнения для развития основных физических качеств.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### **Элементы единоборств (самбо) :**

- Стойки, перемещения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата Борьба за предмет. Силовые упражнения.

#### **Лёгкая атлетика.**

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### **Лыжные гонки.**

- развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

#### **Баскетбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Волейбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Футбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре Выпускник 7 класса научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник 7 класса научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник 7 класса научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять стойки, перемещения, захваты рук и туловища, освобождение от захвата, бороться за предмет, силовые упражнения.
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах свользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

мелких.

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

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

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

№ п/п	Нормативы; испытания	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
2	Бег 60 м (сек)	9.4	10.6	10.3	9.8	11.0	11.3
2	Бег 300 м (мин, сек)	0.56	1.11	1.20	1.01	1.15	1.25
3	Бег 1000 м (мин, сек)	4.10	6.15	6.55	5.00	7.00	7.30
4	Бег 1500 м (мин, сек)	7.00	7.50	8.00	7.30	8.30	9.10
5	Бег 2000 м (мин, сек)	9.30	10.2	11.2	11.0	12.4	13.5
6	Челночный бег 3x10 (сек)	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Прыжок в длину с места (см)	205	170	150	200	160	140
8	Прыжки через скакалку (количество раз за 20 сек)	46	44	42	52	50	48
9	Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	10	6	4	16	8	4
10	Метание т/м	30	28	26	28	26	24
11	Подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз в мин)	45	40	35	38	33	25
12	Прыжок в длину, см	380	291	250	350	241	215
13	Прыжок в высоту, см	115	95	80	125	105	80
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
15	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
16	Бег 100 м, сек	15.8	16.0	16.5	17.5	18.0	18.5
17	6 минутный бег (метров)	1350	1100	950	1150	1050-900	750

**Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

#### Учебно - методическое обеспечение:

1. В.И Лях, Физическая культура. Учебник 5-7 классов
2. Г.И .Погадаев. Настольная книга.
3. В.И. Лях. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя

#### Дополнительный список литературы

1. Матвеев А.П., Примерная программа по физической культуре для учащихся основной 12-ти летней школы – М., 2005.
2. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.

3. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 1997. – №4. – С. 1-103.

#### Адреса порталов и сайтов

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> :	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> :	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a> :	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a> :	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.td-shkolnik.com">http://www.td-shkolnik.com</a> :	Торговый дом «Школьник»
<a href="http://www.vgf.ru">http://www.vgf.ru</a> :	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
<a href="http://www.drofa.ru">http://www.drofa.ru</a> :	Издательский дом «Дрофа»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a> :	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a> :	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.gorodki.ogr/">http://www.gorodki.ogr/</a>	Федерация городошного спорта
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

## 8 класс

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8 класса разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов В.И. Ляха (М: Просвещение, 2013) в объеме 102 часов (34 учебных недель) из расчета 3 часа в неделю.**

**Цель школьного образования по физической культуре** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**В 8 классе эта цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников** в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Образовательный процесс в области физической культуры в 8 классе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

- 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 приёмами 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.

**Ориентируясь на решение задач образования школьников 8 класса, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:**

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

**Для реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплекс:**

1 «Физическая культура» для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях , издательство М., «Просвещение», 2018 г.

2 Рабочая программа по физической культуре учащихся 5 – 9 классов. под редакцией М.Я. Виленского, издательство М., «Просвещение», 2014 г.

3 Внеурочная деятельность. Волейбол, пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011 г.

## **Общая характеристика учебного процесса**

### **Основные формы организации образовательного процесса в 8 классе по предмету «Физическая культура»:**

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

**Уроки подразделяются на три типа:**

**1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

**2 Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».

**3 Уроки с образовательно-тренировочной направленностью**

используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В целом каждый из уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Элементы единоборств (самбо)», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 8 классе отводится – 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю (34 учебных недель). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного процесса**

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

**В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью предмет включает в себя три основных учебных раздела:**

**Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) включают в себя следующие темы:**

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»;
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности включает в себя следующие темы:**

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- «Оценка эффективности занятий физической культурой»

**Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя следующие темы:**

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- «Прикладно ориентированные упражнения»
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты должны отражать:**

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

#### **Метапредметные результаты должны отражать:**

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

**Предметные результаты 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, освоении умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Для достижения требуемых результатов обучения используются следующие технологии:**

- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания;
- технология дифференцированного обучения и воспитания;
- технология рефлексивного обучения и воспитания;
- технология проблемного обучения и воспитания.

**Средства обучения:**

- аудиовизуальные (музыка, презентация);
- наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тренажеры и спортивное оборудование (мячи, обручи, скакалки, и др.).

**Содержание учебного предмета 8 класс**

**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.
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- физическая культура в современном обществе.
- организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическое требование).

**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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- допинг. Концепция честного спорта.
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).
- планирование занятий физической культурой.
- 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 (технических ошибок).

#### **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 элементами акробатики.**

- организующие команды и приёмы.
- акробатические упражнения и комбинации.
- опорные прыжки.
- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Лёгкая атлетика.**

- беговые упражнения.
- прыжковые упражнения.
- метание малого мяча.

#### **Лыжные гонки.**

- передвижение на лыжах.
- подъёмы, спуски, повороты, торможения.

#### **Спортивные игры.**

- баскетбол. Игра по правилам.
- футбол. Игра по правилам.

#### **Прикладно ориентированная физическая деятельность.**

- прикладно ориентированная физическая подготовка.

#### **Физическая подготовка.**

- упражнения для развития основных физических качеств.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Элементы единоборств (самбо) :**

- Стойки, перемещения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата Борьба за предмет. Силовые упражнения.

### **Лёгкая атлетика.**

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжные гонки.**

- развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Баскетбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Волейбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Футбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Знания о физической культуре Выпускник 8 класса научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник 8 класса научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование Выпускник 8 класса научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять стойки, перемещения, захваты рук и туловища, освобождение от захвата, бороться за предмет, силовые упражнения.
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах свользающими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физической культуры**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка			“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

**Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

### Учебно - методическое обеспечение:

- 1 В.И Лях, Физическая культура. Учебник 8-9 классов
- 2 Г.И .Погадаев. Настольная книга.
- 3 В.И. Лях. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя

### Дополнительный список литературы

1. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 112 с.
2. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2001 Ч.2 Основы обучения тактике игры..
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 276 с.
5. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
7. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
8. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка,

### Адреса порталов и сайтов

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru:</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru:</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru:</a>	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru:</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.td-shkolnik.com">http://www.td-shkolnik.com:</a>	Торговый дом «Школьник»
<a href="http://www.vgf.ru">http://www.vgf.ru:</a>	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
<a href="http://www.drofa.ru">http://www.drofa.ru:</a>	Издательский дом «Дрофа»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru:</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/:</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.gorodki.ogr/">http://www.gorodki.ogr/</a>	Федерация городошного спорта
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

## 9 класс

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 9 класса разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов В.И. Ляха и А.А.Зданевича (М: Просвещение, 2013) в объеме 102 часа (34 учебные недели).**

**Цель школьного образования по физической культуре** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**В 9 классе эта цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью,**

целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Образовательный процесс в области физической культуры в 9 классе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

- 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 приёмами 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.

**Ориентируясь на решение задач образования школьников 9 класса, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:**

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

**Для реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплекс:**

1 «Физическая культура» для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях, издательство М., «Просвещение», 2018 г.

2 Рабочая программа по физической культуре учащихся 5 – 9 классов. под редакцией М.Я. Виленского, издательство М., «Просвещение», 2014 г.

3 Внеурочная деятельность. Волейбол, пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011 г.

## Общая характеристика учебного процесса

**Основные формы организации образовательного процесса в 9 классе по предмету «Физическая культура»:**

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

**Уроки подразделяются на три типа:**

- 1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.
- 2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».
- 3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В целом каждый из уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 9 классе отводится – 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю (34 учебные недели). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного процесса**

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

**В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью предмет включает в себя три основных учебных раздела:**

**Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) включают в себя следующие темы:**

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»;
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности включает в себя следующие темы:**

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
- «Оценка эффективности занятий физической культурой»

**Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя следующие темы:**

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- «Прикладно ориентированные упражнения»
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

#### **Средства обучения:**

- аудиовизуальные (музыка, презентация);
- наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тренажёры и спортивное оборудование (мячи, спортивные снаряды, обручи, скакалки).

## Содержание учебного предмета 9 класс

### **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.
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- физическая культура в современном обществе.
- организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическое требование).

### **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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- допинг. Концепция честного спорта.
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).
- планирование занятий физической культурой.
- 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 (технических ошибок).

### **Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

- оздоровительные форы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

- организующие команды и приёмы.
- акробатические упражнения и комбинации.
- опорные прыжки.
- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

### **Лёгкая атлетика.**

- беговые упражнения.
- прыжковые упражнения.
- метание малого мяча.

### **Лыжные гонки.**

- передвижение на лыжах.
- подъёмы, спуски, повороты, торможения.

### **Спортивные игры.**

- баскетбол. Игра по правилам.
- футбол. Игра по правилам.

### **Прикладно ориентированная физическая деятельность.**

- прикладно ориентированная физическая подготовка.

### **Физическая подготовка.**

- упражнения для развития основных физических качеств.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Элементы единоборств (самбо) :**

- Стойки, перемещения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата Борьба за предмет. Силовые упражнения.

### **Лёгкая атлетика.**

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжные гонки.**

- развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Баскетбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Волейбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Футбол.**

- развитие быстроты, силы, выносливости.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### **Знания о физической культуре Выпускник 9 класса научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник 9 класса научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование Выпускник 9 класса научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять стойки, перемещения, захваты рук и туловища, освобождение от захвата, бороться за предмет, силовые упражнения.
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К

мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Формы и средства контроля

### Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 9 класса

**Контрольные нормативы:** проверка учебных нормативов проводится в течении всего учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30м.	5,3	4,9	4,6	5,9	5,5	5,0
2	Бег 60м.	10,0	9,2	8,5	10,5	10,0	9,4
3	Челночный бег 4х9м.	10,4	9,9	9,4	11,0	10,2	9,8
4	Бег 500м, мин	2,65	2,50	2,15	2,55	2,20	2,05
5	Бег 1000м, мин	4,40	4,10	3,40	6,00	5,30	5,00
6	Бег 2000м, мин	9,45	9,20	8,20	12,05	11,20	10,00
7	Прыжки в длину с места	180	200	210	155	170	180
8	Прыжки на скакалке, 25сек	54	56	58	62	64	66
9	Подтягивания в висе	11	9	6	-	-	-
10	Сгибание рук в упоре лежа	22	27	32	10	15	20
11	Наклон вперед	6	11	13	13	15	20
12	Поднимание туловища (1мин.)	40	45	50	26	35	40

**Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. табл)

#### Учебно - методическое обеспечение:

- 2 В.И Лях, Физическая культура. Учебник 8-9 классов
- 2 Г.И .Погадаев. Настольная книга.
- 3 В.И. Лях. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя

#### Дополнительный список литературы

9. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 112 с.
10. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2001 Ч.2 Основы обучения тактике игры..
11. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
12. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 276 с.
13. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и сууз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
15. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
16. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка,

---

### Адреса порталов и сайтов

<u>Электронный адрес</u>	<u>Название сайта</u>
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru:</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru:</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru:</a>	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru:</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.td-shkolnik.com">http://www.td-shkolnik.com:</a>	Торговый дом «Школьник»
<a href="http://www.vgf.ru">http://www.vgf.ru:</a>	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
<a href="http://www.drofa.ru">http://www.drofa.ru:</a>	Издательский дом «Дрофа»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru:</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/:</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.gorodki.ogr/">http://www.gorodki.ogr/</a>	Федерация городского спорта
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России



