

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ИНТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2»
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 2»)
«2 №-а ГИМНАЗИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН СЪОМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ

РАССМОТРЕНА
педагогическим советом
протокол от 29.08.2015 № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование учебного предмета /курса

основное общее образование

уровень образования, начальное общее, основное общее, среднее общее образование

5 - 9

классы

5 лет

срок реализации программы

Составлена на основе Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура. 1 – 11 классы. Программы общеобразовательных учреждений. М., Просвещение, 2011

наименование программы, автор программы, наименование
издательства, год издания

Лебедев А.Л., Бородин И.Н.

ФИО учителя, составившего рабочую программу

г. Инта

наименование населённого пункта

2015

год разработки

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов составлена с учетом требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта на основе следующих документов:

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089).
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре (Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки России от 07.07.2005 № 03-1263).
3. Программы для общеобразовательных учреждений: Физическое воспитание 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Программы общеобразовательных учреждений. М., Просвещение, 2011 (далее – Типовая программа).
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования.
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов компонента государственного стандарта общего образования.

Рабочая учебная программа (далее – программа) ориентирована на использование учебников:

1. М.А. Виленский, И.М. Туревский и др. Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., Просвещение, 2014.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., Просвещение, 2014.

Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе 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.

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 приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- обеспечить учебный процесс с учетом народных традиций, создающих условия по воспитанию и оздоровлению подрастающего поколения на трудовых, физических и других национальных особенностях культурного наследия коми народа.

Курс рассчитан на **525 часов** (105 часов в 5 классе; 105 часов в 6 классе, 105 часов в 7 классе, 105 часов в 8 классе; 105 часов в 9 классе из расчета 3 часа в неделю).

В программу внесены изменения: уменьшено или увеличено количество часов на изучение отдельных тем. Отличительные особенности рабочей учебной программы по сравнению с типовой приведены в сравнительной таблице.

Соотношение с примерной/авторской программой:

Классы	Раздел программы	Количество часов в типовой программе	Количество часов рабочей программы учебного предмета	Объяснения в расхождении часов с типовой программой
--------	------------------	--------------------------------------	--	---

5 класс	Основы знаний по физической культуре			
	Спортивные игры	18	39	За счет вариативной части: - углубленное изучение раздела спортивные игры 15ч.; - региональные особенности 6ч.
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
	Легкая атлетика	24	24	
	Лыжная подготовка	18	24	За счет вариативной части: - региональные особенности 6ч.
	Вариативная часть	27		
Итого часов:		105	105	
6 класс	Основы знаний о физической культуре			
	Спортивные игры	18	39	За счет вариативной части: - углубленное изучение раздела спортивные игры 15ч.; - региональные особенности 6ч.
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
	Легкая атлетика	24	24	
	Лыжная подготовка	18	24	За счет вариативной части: - региональные особенности 6ч.
	Вариативная часть	27		
Итого часов:		105	105	
7 класс	Основы знаний о физической культуре			
	Спортивные игры	18	33	За счет вариативной части: - углубленное изучение раздела спортивные игры 15ч.
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
	Легкая атлетика	24	24	
	Лыжная подготовка	18	24	За счет вариативной части: - региональные особенности 6ч.
	Элементы единоборств	6	6	
Итого часов:		105	105	
8 класс	Основы знаний о физической культуре			
	Спортивные игры	18	42	За счет вариативной части: - по углублению одного или нескольких видов спорта 21ч.; - гимнастика 2ч.; - элементы единоборств 1ч.
	Гимнастика с элементами акробатики, ОФП	18	10	За счет вариативной части: - по углублению одного или нескольких элементов акробатики 7ч; - элементы единоборств 1ч.
	Легкая атлетика	21	21	
	Лыжная подготовка	18	18	

	Элементы единоборств	9	6	За счет вариативной части: - гимнастика 1ч.; - акробатика 2ч.
	Вариативная часть	21	21	
Итого часов:		105	105	
9 класс	Основы знаний о физической культуре			
	Спортивные игры	18	42	За счет вариативной части: - по углублению одного или нескольких видов спорта 21ч.; - гимнастика 2ч.; - элементы единоборств 1ч.
	Гимнастика с элементами акробатики, ОФП	18	10	За счет вариативной части: - по углублению одного или нескольких элементов акробатики 7ч; - элементы единоборств 1ч.
	Легкая атлетика	21	21	
	Лыжная подготовка	18	18	
	Элементы единоборств	9	6	За счет вариативной части: - гимнастика 1ч.; - акробатика 2ч.
	Вариативная часть	21	21	
Итого часов:		105	105	

Внесение данных изменений позволит охватить весь изучаемый материал по программе, повысить уровень обученности учащихся по предмету, а также более эффективно осуществить индивидуальный подход к учащимся. Уменьшение количества часов отведенных на разделы: гимнастика и элементы единоборств, обусловлены отсутствием необходимых снарядов и оборудования. Учебный процесс при обучении физической культуре ориентирован на рациональное сочетание изучения как теоретических вопросов, так и на обучение двигательным навыкам, умениям.

РЕАЛИЗАЦИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА

Разделы, темы	Тема урока		Кол-во часов
5 КЛАСС			
1. Легкая атлетика	1	«Коръяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто»	1
	2	«Чеччалом» - прыжки через ручей, «Куим чеччалом» - тройные прыжки.	1
	3	«Кочлон куим чеччалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - «Ведущий».	1
2. Спортивные игры	4	Игра «Тымон» - салки, «Сарьясьэм» - игра в шар.	1
	5	«Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка»	1
	6	«Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта.	1
3. Гимнастика	7	«Чунь – круккыскасьом» - «Перетягивание на согнутом пальце». «Льяськасьны» - «Борьба стоя».	1
	8	«Гырничонлэптасьны» - «Борьба сидя».	1
4. Лыжная подготовка	9	Освоение различных способов передвижения на лыжах адаптированных к местным условиям.	24
Всего:			32

6 КЛАСС				
1. Легкая атлетика	1	«Корьяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто»	1	
	2	«Чеч чалом» - прыжки через ручей, «Куимчеч чалом» - тройные прыжки.	1	
	3	«Кочлон куимчеч чалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - «Ведущий».	1	
2. Спортивные игры	4	Игра «Тымон» - салки, «Сарьясьэм» - игра в шар.	1	
	5	«Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка»	1	
	6	«Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта.	1	
3. Гимнастика	7	«Чунь – крук кыскасьом» - «Перетягивание на согнутом пальце». «Ляськасьны» - «Борьба стоя».	1	
	8	«Гырничонлэптасьны» - «Борьба сидя».	1	
4. Лыжная подготовка	9	Освоение различных способов передвижения на лыжах адаптированных к местным условиям.	24	
			Всего:	32
7 КЛАСС				
1. Легкая атлетика	1	«Корьяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто»	1	
	2	«Чеччалом» - прыжки через ручей, «Куимчеч чалом» - тройные прыжки.	1	
	3	«Кочлон куимчеч чалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - «Ведущий».	1	
2. Спортивные игры	4	Игра «Тымон» - салки, «Сарьясьэм» - игра в шар.	1	
	5	«Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка»	1	
	6	«Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта.	1	
3. Элементы единоборств	7	«Чунь – круккыскасьом» - «Перетягивание на согнутом пальце». «Ляськасьны» - «Борьба стоя».	1	
	8	«Гырничонлэптасьны» - «Борьба сидя».	1	
4. Лыжная подготовка	9	Освоение различных способов передвижения на лыжах адаптированных к местным условиям.	24	
			Всего:	32
8 КЛАСС				
1. Легкая атлетика	1	Ворсём «көрясөскуталом» - игра ловля оленей	1	
	2	Ворсём «гираяс шыбитны» - перебрасывание тяжестей	1	
2. Спортивные игры	3	Ордйысьом «көчлөн куимчеч чыштём» - соревнование «три заячьих прыжка»	1	
	4	«чожкыйём» («етуедны еж») - переползание	1	
	5	«мачонворсём» - игра в мяч	1	
	6	«даддьончеччалом» - прыжки через нарты	1	
3. Гимнастика	7	«чунь-круккыскасьом» - перетягивание	1	
4. Элементы единоборств	8	Ворсём «Гырничонлэптасьны» - борьба сидя	1	
5. Лыжная подготовка	9	Освоение различных торможений, подъемов и способов передвижений на лыжах адаптированных к местным условиям.	18	
			Всего:	26
9 КЛАСС				
1. Легкая атлетика	1	Ворсём «көр ясөскуталом» - игра ловля оленей	1	
	2	Ворсём «гираясшыбитны» - перебрасывание тяжестей	1	
2. Спортивные	3	Ордйысьом «көчлөн куимчеч чыштём» - соревнование «три	1	

игры		заячьих прыжка»	
	4	«чо́ж кыйо́м» («етуедны еж») - переползание	1
	5	«мачо́нворсо́м» - игра в мяч	1
	6	«дад дьо́нчеч чало́м» - прыжки через нарты	1
3.Гимнастика	7	«чу́нь-круккыскасьо́м» - перетягивание	1
4.Элементы единоборств	8	Ворсо́м «Гырничонлэптасьны» - борьба сидя	1
5.Лыжная подготовка	9	Освоение различных торможений, подъемов и способов передвижений на лыжах адаптированных к местным условиям.	18
Всего			26
Итого			52
Процентное количество НРК составляет			25%

Межпредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура». В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся. Внимание уделяется развитию основных физических качеств, формированию у них навыков умственного труда - планирование своей работы, умение анализировать технику выполнения физических упражнений, поиск рациональных путей её выполнения, критическую оценку результатов.

Программа конкретизирует содержание учебного материала, даёт распределение учебных часов по разделам и темам курса. Изучение предмета на базовом уровне.

Программа предусматривает проведение уроков с использованием разнообразных форм организации учебного процесса, внедрением современных педагогических технологий и методов обучения. Основной формой обучения является урок. Используются методы групповой и индивидуальной работы. Применяются технологии проблемного и личностно ориентированного обучения. Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно - познавательной направленностью, уроки с образовательно - обучающей направленностью и уроки образовательно - тренировочной направленностью.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	В том числе:		
			Лабораторные, практические работы	Контрольные работы	РК
5 класс					
1	Спортивные игры	39			3
2	Гимнастика	18			2
3	Легкая атлетика	24			3
4	Лыжная подготовка	24			24
	Итого:	105			32
6 класс					

1	Спортивные игры	39				3
2	Гимнастика	18				2
3	Легкая атлетика	24				3
4	Лыжная подготовка	24				24
	Итого:	105				32
7 класс						
1	Спортивные игры	33				3
2	Гимнастика	18				-
3	Легкая атлетика	24				3
4	Элементы единоборств	6				2
5	Лыжная подготовка	24				24
	Итого:	105				32
8 класс						
1	Спортивные игры	46				4
2	Гимнастика	11				1
3	Легкая атлетика	23				2
4	Элементы единоборств	7				1
5	Лыжная подготовка	18				18
	Итого:	105				26
9 класс						
1	Спортивные игры	46				4
2	Гимнастика	11				1
3	Легкая атлетика	23				2
4	Элементы единоборств	7				1
5	Лыжная подготовка	18				18
	Итого:	105				26
	Итого:	525				

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Физическая культура	В.И.Лях	5 класс	3 часа	105 часов
<small>название предмета</small>	<small>автор учебника</small>	<small>класс</small>	<small>количество часов в неделю</small>	<small>количество часов всего</small>

Раздел, тема, дидактические единицы	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
1. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, игра по правилам.	39	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
2. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки	18	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных

		упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.		
3. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча	24	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>		
4. Лыжная подготовка.	24	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила техники безопасности.</p>		
Физическая культура	В.И.Лях	6 класс	3 часа	105 часов
1. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, игра по правилам	39	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
2. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки	18	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p>		
3. Легкая атлетика. Беговые	24	Описывать технику выполнения		

упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча		прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила техники безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
4. Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения	24	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила техники безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Физическая культура В.И.Лях	7 класс	3 часа 105 часов
1. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол. Игра по правилам	33	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила техники безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.
2. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки	18	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их устранению.
3. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча	24	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча,

		соблюдать правила безопасности.
4. Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения	24	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
5.Элементы единоборств	6	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники единоборств, овладение приемами страховки.</p> <p>Использовать полученные знания для организации подвижных игр с элементами единоборств, активного отдыха.</p>
Физическая культура В.И.Лях	8 класс	3 часа 105часов
1. Баскетбол. Игра по правилам	17	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
2. Волейбол. Игра по правилам	29	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
3. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки	11	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

		Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их устранению.
4. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты	23	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, гранаты, соблюдать правила безопасности.</p>
5. Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения	18	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
6. Элементы единоборств	7	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники единоборств, овладение приемами страховки.</p> <p>Использовать полученные знания для организации подвижных игр с элементами единоборств, активного отдыха.</p>
Физическая культура В.И.Лях	9 класс	3 часа 105 часов
1. Баскетбол. Игра по правилам	17	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила техники безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
2. Волейбол. Игра по правилам	29	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,</p>

		<p>соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
3. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки	11	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их устранению.</p>
4. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча	23	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
5. Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения	18	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
6. Элементы единоборств	7	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники единоборств, овладение приемами страховки.</p> <p>Использовать полученные знания для организации подвижных игр с элементами единоборств, активного отдыха.</p>

5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

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

Знать:

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

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0

	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
--	--	------	------

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160—180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	650-1000	1100 и выше
		12	950	1100-	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
		14	1050	1200-	1450	850	1000-	1250
		15	1100	1250-	1500	900	1050-	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15,0 и
		12	2	6-8	10,0	5	9-11	16,0
		13	2	5-7	9,0	6	10-12	18,0
		14	3	7-9		7	12-14	20,0
		15	4	8-10	12,0	7	12-14	20,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), кол-во раз: низкой перекладине из виса лежа (д),	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

В результате изучения физической культуры учащиеся 5-9 классов должны уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

учащихся 5 классов:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, уметь их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения;
- знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- уметь самостоятельно организовать занятия физической культурой, обеспечивать подготовку мест занятий;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

учащихся 6 классов:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, уметь их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения;
- знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- уметь самостоятельно организовать занятия физической культурой, обеспечивать мест занятий;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

учащихся 7 классов:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- уметь осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть жестами судьи;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, уметь их использовать в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения;
- знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- уметь самостоятельно организовать занятия физической культурой, обеспечивать мест занятий;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- уметь соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

учащихся 8 классов:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

учащихся 9 классов:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

6. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и

физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство учащегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Отметка 5	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Отметка 4	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
Отметка 3	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Отметка 2	За незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Отметка 5	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой в надлежащем ритме. Учащийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях. Может определить и исправить ошибки, допущенные другим учащимся и уверенно выполняет учебный норматив.
Отметка 4	При выполнении учащийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Отметка 3	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.
Отметка 2	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка 5	Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий;
-----------	---

	– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Отметка 4	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.
Отметка 3	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.
Отметка 2	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка 5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту учащегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
Отметка 4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.
Отметка 3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.
Отметка 2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

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

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

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. М.А. Виленский, И.М. Туревский и др. Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., Просвещение, 2014.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., Просвещение, 2014.
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 1 – 11 классы. Программы общеобразовательных учреждений. М., Просвещение, 2011.

Перечень
инвентаря и оборудования применяемого на уроках физической культуры

1. Секундомер
2. Мячи 150гр.
3. Упоры для низкого старта
4. Сигнальные флажки
5. Рулетка
6. Гранаты – 300гр., 500гр., 700гр.
7. Стойки для прыжков в высоту
8. Планка для прыжков в высоту
9. Эстафетные палочки
10. Набивные мячи
11. Баскетбольные мячи
12. Скакалки
13. Гимнастические скамейки
14. Волейбольные мячи
15. Перекладина
16. Гимнастическая стенка
17. Канат (лазание по канату)
18. «Козел» - опорные прыжки
19. Гимнастические маты
20. Туристические маты
21. Футбольные мячи
22. Ворота для мини футбола
23. Лыжи
24. Судейский свисток
25. Плакаты по разделам программы
26. Презентации и видеоматериалы по разделам программы