**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» от 31.12.2015 г. №1577; авторской программы по физической культуре 5-9 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа обеспечена учебниками: Физическая культура. 5–7 классы / под ред.– В. И. Ляха, А.А. Зданевича М.: Просвещение, 2012. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

 **Целью** изучения физической культуры на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

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

 Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций Российской Федерации отводит 2 часа в неделю для обязательного изучения предмета «Физическая культура» и 1час на внеурочную деятельность в 5-8(35 часов) классах. Таким образом, в соответствии с учебным планом образовательной организации в 5-9 классах отводится 70 часов (2 часа, 35 учебных недель) на изучение курса.

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

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

**Личностные результаты**

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

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение 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 доврачебную 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: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

*В области познавательной культуры:*

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

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 класс**

**Знания о физической культуре. История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**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).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль

**Физическое совершенствование**

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

 *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:* кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:* Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)* - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*- висы согнувшись, висы прогнувшись, подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

**Легкая атлетика**

 *Беговые упражнения:* бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*  ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кроссовый бег; *бег на 1000м.* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**.

**Баскетбол.** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м, штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

**Волейбол.** Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Мини – футбол.** Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
* *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

**6 класс**

**Знания о физической культуре. История физической культуры**

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

**Физическая культура (основные понятия)**

 Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**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).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

 Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

 *Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

 *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте; строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:* два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)* Упражнения на низкой перекладине. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика**

 *Беговые упражнения:* бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе до 15 минут; кроссовый бег; бег на 1200м. варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

 **Спортивные игры.**

 **Баскетбол.** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*; передача мяча одной рукой от плеча *на месте*; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

**Волейбол.** Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Мини – футбол.** Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
* *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
* *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
* *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

**7 класс**

 **Знания о физической культуре.**  **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**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).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

 *Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

 *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте; выполнение команд "Пол-оборота направо!" "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

 *Акробатические упражнения и комбинации:* **Мальчики**: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки* **Мальчики**: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки**: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)* подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

**Легкая атлетика**

 *Беговые упражнения:* ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин. кроссовый бег; бег на 1500м. варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

 **Спортивные игры.**

**Баскетбол**. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м., то же с пассивным противодействием, штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

**Волейбол.** Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Мини – футбол.** Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
* *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
* *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
* *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду* и обороне (ГТО)»

**8 класс**

 **Знания о физической культуре. История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

 **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

 **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

 **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий** **физической культурой.**

 Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой

 **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

**Физическое совершенствование**

 *Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

 *Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

 *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте; команда "Прямо!"; повороты в движении направо, налево.

 *Акробатические упражнения и комбинации:* **Мальчики**: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. **Девочки**: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)* Из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём за весом вне.

**Легкая атлетика**

 *Беговые упражнения:* низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70 м. бег на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м), метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры. Баскетбол**

**Баскетбол.** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; то же с пассивным противодействием; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

**Волейбол.** Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание кулаком через сетку, игра по упрощенным правилам волейбола.

**Мини – футбол.** Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
* *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
* *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
* *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

**9 класс**

**Знания о физической культуре. История физической культуры**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий** **физической культурой.**

 Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;*
* *проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

 *Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке;*
* *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

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

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:* **Мальчики**: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:* **Мальчики**: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики) Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад за весом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

**Легкая атлетика**

 *Беговые упражнения:* низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70 м. бег на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки), варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м), метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**.

**Баскетбол.** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте, передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; то же с пассивным противодействием; броски одной и двумя руками в прыжке; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам

**Волейбол.** Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели; нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; прием мяча отраженного сеткой; игра по упрощенным правилам волейбола.

**Мини – футбол.** Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия.

**Формы организации учебной деятельности**

 Основные формы организации образовательного процесса в основной школе уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

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 с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

 **Обучающиеся 5 класса  должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическиеспособности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60м. с в/старта с опорой на руку (с).Бег 30м. с в/старта | 9,25,0 | 10,25,5 |
| **Силовые** | Прыжок в длину с места (см). | 140 | 130 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой  | - | 18 |
| Лазание по канату на расстояние 6м. | 12 | - |
| **Выносливость** | Бег 1000 м.Передвижения на лыжах 1км. | 5.53,007.00,00 | 6.35,007.30,00 |
| **Координация** | Последовательное выполнении пяти кувырков, (сек.)Бросок малого мяча в стандартную мишень,( м.) | 10,012,0 | 14,010,0 |

 **Обучающиеся 6 класса должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическиеспособности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60м. с в/старта с опорой на руку (с).Бег 30м. с в/старта | 9,24,9 | 10,05,1 |
| **Силовые** | Прыжок в длину с места (см). | 170 | 160 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол.)  | - | 18 |
| Лазание по канату на расстояние 6м. | 12 | - |
| **Выносливость** | Бег 1000 м.Передвижения на лыжах 1км. | 5.36,006.20,00 | 6.05,006.50,00 |
| **Координация** | Последовательное выполнении пяти кувырков, (сек.)Бросок малого мяча в стандартную мишень ( м.) | 10,012,0 | 14,010,0 |

 **Обучающиеся 7 класса должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическиеспособности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60м. с в/старта с опорой на руку (с).Бег 30м. с в/старта | 9,24,9 | 10,05,1 |
| **Силовые** | Прыжок в длину с места (см). | 170 | 160 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол.  | - | 18 |
| Лазание по канату на расстояние 6м. | 12 | - |
| **Выносливость** | Бег 2000мПередвижение на лыжах 2км (без учёта) | 12.00,0 | 13.00,0 |
| **Координация** | Последовательное выполнении пяти кувырков, (сек.)Бросок малого мяча в стандартную мишень ( м.) | 10,012,0 | 14,010,0 |

 **Обучающиеся 8-9  класса должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическиеспособности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60м. с н/старта(с).Бег 100м. | 8,815,6 | 9,616,8 |
| **Силовые** | Прыжок в длину с места (см). | 190 | 180 |
| Подтягивание | 11 | - |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол. раз за 1мин.) | 38 | 42 |
| Лазание по канату без помощи рук | 5-6м. | - |
| **Выносливость** | Бег 2000 м.Передвижения на лыжах 2км. | 8.50,0016.30,00 | 10.20,021.00,0 |
| **Координация** | Выполнение акробатического соединения состоящего из 5-7 элементовБросок набивного мяча (м.) | по технике10,0 | по технике10,0 |

**Тематический план изучения предмета в 5-7 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| **5** класс | **6** класс | **7** класс |
| 1. | **Знания о физической культуре** | 2 | 2 | 2 |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 2 | 2 | 2 |
| 3. | **Физическое совершенствование**  |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 12 | 12 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 28 | 28 | 28 |
| 3.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 9 | 9 | 9 |
| 3.4 | Спортивные игры (волейбол) | 9 | 9 | 9 |
| 3.5  | Спортивные игры (мини –футбол) | 8 | 8 | 8 |
| 3.6 | Подготовка к выполнению видов испытаний | В процессе урока |
|  | **ИТОГО:** | 70 | 70 | 70 |

 **Тематический план изучения предмета в 8-9 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| **8** класс | **9** класс |
| 1. | **Знания о физической культуре** | В процессе урока |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе урока |
| 3. | **Физическое совершенствование**  |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 12 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 20 | 20 |
| 3.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 | 10 |
| 3.4 | Спортивные игры (волейбол) | 10 | 10 |
| 3.5 | Спортивные игры (мини –футбол) | 6 | 6 |
| 3.6 | Подготовка к выполнению видов испытаний | 12 | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **70** | **70** |

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 **1**. **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха, А. А. Зданевича.**

1*.В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 5—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.

2. Стандарт основного общего образования по физической культуре

3. Рабочие программы по физической культуре

4. Методические издания по физической культуре для учителей

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

6. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

7. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

8. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фитотерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

9. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

10. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

11. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ обучающихся по физической культуре и спорту.

12. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

13.<http://www.magweb.ru>.

14.<http://www.74m.ru>.

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **Книгопечатная продукция** |
| В.И. Лях, А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.**Учебник.**В.И. Лях. А.А. Зданевич. Физическая культура. 5-7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012. |
| **Печатные пособия** |
| Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.Плакаты методические.Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. |
| **Компьютерные и информационно - коммуникативные средства** |
| Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).Аудиозаписи. |
| **Технические средства** |
| DVD-плеер с набором дисков.Радиомикрофон.Принтер,копировальный аппарат. |
| **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ** **ОБОРУДОВАНИЕ** |
| Стенка гимнастическаяБревно гимнастическоеКозел гимнастическийПерекладина гимнастическаяКанат для лазанияМост гимнастический Скамейка гимнастическаяГантелиКоврик гимнастическийМаты гимнастическиеМячи набивныеСкакалка гимнастическаяПалка гимнастическаяОбруч гимнастическийПланка для прыжков в высотуДорожка разметочная для прыжков в длину с местаАптечка медицинская |