**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**лицей № 34 города Тюмени**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю****Директор МАОУ лицей № 34** **города Тюмени****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю.Нестерова****«\_\_1\_\_» \_\_\_\_\_\_09\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 год** |

**Рабочая программа по физической культуре**

**5-9 класс**

**на 2019 - 2020 учебный год**

Составитель: Дроздова Виктория Сергеевна

**1. Водная часть**

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровень основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы (стандарты второго поколения) и программы М. Я. Виленского и В.И. Ляха (Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы (автор М.Я. Виленский, В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2014 г. – 104 с.). на основе авторской программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В.И. Зданевич А.А. – М.: Просвещение,2006 -2012 год)

 Срок реализации рабочей программы - 5 лет.

 Для реализации рабочей программы используются учебники:

1.Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012. - 239 с. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор – В.И. Лях).

2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ (Лях В.И.); 8-еизд.-М.: Просвещение, 2012.

  **Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

 В связи с тем, что программа полностью соответствует требованиям ФГОС никаких изменений в планирование не вносилось. В соответствии с письмом департамента образования в программу вводится региональный компонент - подвижные народные игры.

**Общая характеристика предмета**

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.

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

В 5 - 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе -102 ч, в 8 классе -102 ч, в 9 классе -102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 510 ч.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

 Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

 **Критерии и нормы оценивания знаний, умений учащихся**

В данной рабочей программе приняты следующие уровни достижений учащихся:

* Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).
* Повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»).
* Высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).
* Пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»).

Для учащихся, имеющих ограниченные возможности здоровья (дети, обучающиеся на дому, дети, имеющие специальную медицинскую группу), в данной рабочей программе предусмотрены следующие формы занятий:

* Реферат, как форма итоговой работы по физической культуре в четверти (тема реферата даётся ученику в начале четверти, реферат сдаётся в конце четверти).
* Работа с заданиями учебника во время уроков физической культуры: чтение теоретического материала, ответы на вопросы по прочитанному в письменной и устной форме.

**Критерии оценивания устных и письменных ответов**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знание материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся практических работ**

По технике владения двигательными действиями

(умениями, навыками) (практические работы):

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

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

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

**Критерии оценивания реферата**

Требования к структуре реферата:

1) титульный лист;

2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, под вопросом (пункта);

3) введение;

4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и под вопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;

5) заключение;

6) список использованной литературы;

7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается учителем предметником исходя из установленных школой показателей и критериев оценки реферата.

**Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| 1. Новизна реферированного текста

 Макс. - 20 баллов | - актуальность проблемы и темы;- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. |
| 1. Степень раскрытия сущности проблемыМакс. - 30 баллов
 | - соответствие плана теме реферата;- соответствие содержания теме и плану реферата;- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;- обоснованность способов и методов работы с материалом;- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 1. Обоснованность выбора источниковМакс. - 20 баллов
 | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). |
| 1. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов
 | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;- грамотность и культура изложения;- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;- соблюдение требований к объему реферата;- культура оформления: выделение абзацев. |
| 1. Грамотность

 Макс. - 15 баллов | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;- литературный стиль. |

**Оценивание реферата**

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

* 86 – 100 баллов – «отлично»;
* 70 – 75 баллов – «хорошо»;
* 51 – 69 баллов – «удовлетворительно;
* мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

**2. Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения предмета**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

 Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

 **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

 Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры **5-6 классы**:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области познавательной культуры **7-9 классы**:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 В области нравственной культуры **5-6 классы**:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области нравственной культуры **7- 9 классы:**

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 В области трудовой культуры **5-6 классы:**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области трудовой культуры **7-9 классы:**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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 **5-6 классы:**

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво.

В области эстетической культуры **7-9 классы:**

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры **5-6 классы:**

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области коммуникативной культуры **7-9 классы:**

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

 В области физической культуры **5-6 классы:**

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В области физической культуры **7-9 классы:**

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** результаты **освоения физической культуры**

 Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры **5-6 классы:**

 **Познавательные УУД:**

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области познавательной культуры **7-9 классы:**

 **Познавательные УУД:**

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 В области нравственной культуры **5-6 классы:**

 **Коммуникативные УУД:**

* бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области нравственной культуры **7-9 классы:**

 **Коммуникативные УУД:**

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры **5-6 классы:**

 **Познавательные УУД:**

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

 **Регулятивные УУД:**

* рациональное планирование учебной деятельности;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области трудовой культуры **7-9 классы:**

 **Регулятивные УУД:**

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 В области эстетической культуры **5-6 классы:**

 **Познавательные УУД:**

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
* постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области эстетической культуры **7-9 классы:**

 **Познавательные УУД:**

* формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

 **Регулятивные УУД:**

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

 В области коммуникативной культуры **5-6 классы:**

 **Коммуникативные УУД:**

* 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;
* владение умением логически грамотно излагать.

В области коммуникативной культуры **7-9 классы:**

 **Коммуникативные УУД:**

* 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 ее до собеседника.

 В области физической культуры **5-6 классы:**

 **Познавательные УУД:**

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

 **Регулятивные УУД:**

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В области физической культуры **7-9 классы:**

 **Регулятивные УУД:**

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Формирование ИКТ-компетентности:**

Фиксация изображений и звуков **5-6 классы:**

* проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий.

Фиксация изображений и звуков **7-9 классы:**

* осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;
* учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;
* выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;
* проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.

Коммуникация и социальное взаимодействие **5-6 классы:**

* выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
* соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.
* Коммуникация и социальное взаимодействие **7-9 классы:**
* участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
* использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
* осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).

 **Стратегии смыслового чтения и работа с текстом:**

Поиск информации и понимание прочитанного **5-6 классы:**

* ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;
* определять главную тему, общую цель или назначение текста;
* обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей;
* находить в тексте требуемую информацию;
* ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию.

Поиск информации и понимание прочитанного **7-9 классы:**

* сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
* решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста:
* ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;
* выделять не только главную, но и избыточную информацию;
* сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме.

Преобразование и интерпретация информации **5-6 классы:**

* структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление;
* интерпретировать текст;
* сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;
* делать выводы из сформулированных посылок.

Преобразование и интерпретация информации **7-9 классы:**

* преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому

Оценка информации **5-6 классы:**

* откликаться на содержание текста:
* связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников;
* оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире;
* находить доводы в защиту своей точки зрения.

Оценка информации **7-9 классы:**

* на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
* в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
* использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

 **Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности**

**5-6 классы:**

* планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
* использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы;
* отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания.

**7-9 классов:**

* выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
* распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
* использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
* выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
* использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
* ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
* видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры**

 Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

 Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**5 класс**

**Ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

**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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

**6 класс**

**Ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и
* учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

**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 упражнений.

**7 классы**

**Ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Ученик получит возможность научиться:**

* демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
* описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**8 класс**

**Ученик научится:**

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

* демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
* описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**9 класс**

**Выпускник научится:**

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и
* физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

**3. Содержание учебного курса**

**5 класс**

**Основы теоретических знаний** **(5 часов)**

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
2. Правила выполнений домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. Пагубность вредных привычек.

**Гимнастика (17 часов)**

1. Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
6. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
7. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

**Легкая атлетика (21 час)**

1. Низкий старт.
2. Бег 60 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

**Спортивные игры** **(27 часов)**

**Баскетбол** **(17)**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение.
3. Остановка прыжком;
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;
5. Ведение мяча правой и левой рукой;
6. Бросок мяча одной рукой с места;
7. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Волейбол (10)**

1. Ходьба и бег с остановками и выполнений заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Лыжная подготовка (20 часов)**

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Подъем наискось «елочкой».
4. Торможение «плугом».
5. Повороты переступанием.
6. Передвижения на лыжах до 2,5 км.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скорость на силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныеупражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 2 | Бег 2000 м. | Без учета времени |
| 3 | Прыжок в длину, см. | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 200 |
| 4 | Метание мяча 150 гр., м. | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| 7 | Бег на лыжах 1,2 км. (мин) | 6,30 | 7,00 | 7,40 | 7,00 | 7,30 | 8,10 |

**6 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

2.Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемов.

3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

4. Питание и двигательный режим школьников.

5. Пагубность вредных привычек.

**Гимнастика (17 часов)**

1. Строевые упражнения – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.
6. Акробатика – два кувырка вперед слитно: мост из положения с помощью.
7. Опорные прыжки – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).

**Легкая атлетика (21 час)**

1. Бег 60 м. с максимальной скоростью.
2. Стартовый разгон.
3. Бег 1500 м.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - разбег,
5. Отталкивание.
6. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1Х1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

**Спортивные игры (27 часов)**

**Баскетбол (17 часов)**

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест в движении;
2. Ведение мяча шагом и бегом;
3. Бросок мяча в движении после ведения;
4. Учебная игра

**Волейбол (10 часов)**

1. Перемещение приставными шагами (боком, лицом, спиной вперед);
2. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед;
3. Прием мяча снизу двумя руками на месте;
4. Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки;
5. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Лыжная подготовка (20 часов)**

1. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
2. Подъем «елочкой»
3. Торможение и поворот упором.
4. Прохождение дистанции до 3 км.
5. Игры.
6. Эстафеты.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныеупражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 2 | Бег 1500 м. | 7,30 | 7,50 | 8,10 | 8,00 | 8,20 | 8,40 |
| 3 | Прыжок в длину, см. | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| 4 | Метание мяча 150 гр., м. | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | 5 | 4 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 17 | 14 | 9 |
| 7 | Бег на лыжах 2,3 км. (мин) | 14.00 | 14.30. | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |

**7 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Реакция организма на различные физические упражнения.
2. Основные приемы самоконтроля
3. Самостраховка при выполнении упражнений.
4. Оказание первой помощи при травмах.

**Гимнастика (17 часов)**

1. Строевые упражнения – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Упражнение в равновесии (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге4 расхождение при встрече;
4. Висы и упоры – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полушпагат;
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

**Легкая атлетика (21 час)**

1. Бег 60 м
2. Бег с переменной скоростью 2000 м.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.
4. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.
5. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

**Спортивные игры (27 часов)**

**Баскетбол** (**17 часов)**

1. Поворот на месте;
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости;
3. Передача одной рукой от плеча;
4. Бросок мяча в движении после ловли;
5. Учебная игра.

**Волейбол** **(10 часов)**

1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку;
2. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;
3. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;
4. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Л**ыжная подготовка (20 часов)**

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Преодоление бугров и впадин.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно- силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныеупражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 2 | Бег 1500 м. | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| 3 | Бег 2000 м. | Без учета времени |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 19 | 15 | 11 |
| 8 | Бег на лыжах 2,3 км.(мин) | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |

**8 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.
3. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
4. Оказание первой помощи при травмах.

**Гимнастика (17 часов)**

1. Строевые упражнения – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
5. Акробатика – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 о (конь в ширину, высота 110 см.);

**Легкая атлетика (21 час)**

1. Старт из положения стоя.
2. Бег с переменной скоростью до 3 км.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.
4. Метание малого мяча по движущейся цели.
5. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

**Спортивные игры (27 часов)**

**Баскетбол** (**12 часов)**

1. Штрафной бросок;
2. Вырывание и выбивание мяча;
3. Передача мяча на месте,
4. При встречном движении и отскоком от пола;
5. Игра в защите;
6. Опека игрока;
7. Учебная игра.

**Волейбол (10 часов)**

1. чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед);
2. передача мяча над собой, во встречных колоннах;
3. отбивание мяча кулаком через сетку;
4. нижняя прямая подача из-за лицевой линии;
5. прием подача; учебная игра.

**Футбол (5 часов)**

1. Удары по катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком;
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, ведение мяча в разных направлениях;
3. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Лыжная подготовка (20 часов)**

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныеупражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 2 | Бег 2000 м. | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 11,00 | 12,40 | 12,50 |
| 3 | Бег 3000 м. | Без учета времени |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз | - | - | - | 15 | 10 | 6 |
| 8 | Бег на лыжах 3,5 км. (мин) | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |

**9 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
2. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
3. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
4. Правила самоконтроля и выполнения упражнений.

**Гимнастика (17 часов)**

1. Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);
7. Элементы единоборства – мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

**Легкая атлетика (21 час)**

1. Бег по повороту.
2. Передача эстафеты.
3. Бег до 4 км.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.
5. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.
6. Преодоление полосы препятствий.

**Спортивные игры (25 час)**

**Баскетбол** **(10 час)**

1. Передача мяча в движении;
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
3. Нападение быстрым прорывом;
4. Персональная защита;
5. Двухсторонняя игра;
6. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;
7. Штрафной бросок;
8. Вырывание и выбивание мяча;
9. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;
10. Игра в защите;
11. Опека игрока;
12. Учебная игра.

**Волейбол** **(10 час)**

1. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;
2. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели;
4. Прием мяча, отраженного сеткой;
5. Нижняя подача в правую левую часть площадки;
6. Игра в нападении в зоне 3;
7. Игра в защите;
8. Двухсторонняя игра.

**Футбол (5 часов)**

1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;
2. Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;
3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;
4. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Лыжная подготовка (19 часов)**

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход. Прохождение дистанции до 5 км.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныеупражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 2 | Бег 2000 м. | 9,20 | 10,00 | 11,0 | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| 3 | Бег 3000 м. | Без учета времени |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Бег на лыжах 3,5 км. (мин) | 17,30 | 18,00 | 19.00 | 19.30 | 20.00 | 21.30 |