**Содержание курса.**

**Основы знаний о физической культуре. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.**

**Естественные основы**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на фи­зическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении дви­гательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснаб­жения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитываю­щих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствова­ние соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***5-6*** *классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигатель­ных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражне­ниями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функ­циональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии вни­мания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формиро­вание личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функцио­нальным состоянием организм и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяс­нению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функ­циональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5—6*** *классы.* Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7—8 классы.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни со­временного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духов­ным ценностям.

**Приемы закаливания**

***5—6*** *классы.* Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холод­ные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

*7—8 классы.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**Волейбол**

***5—9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места за­нятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места за­нятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***5-7 классы.*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, разви­тие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастиче­ских упражнений.

***8-9 классы.*** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способно­стей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

**5-9 *классы.*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мес­та занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***5-9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжные гонки**

**5-9 классы.** *Передвижения на лыжах:* одновременные ходы; попеременные ходы; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции; коньковый ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 5-9 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | ***Базовая часть*** | 81 | 81 | 81 | 81 | 81 |
| 11 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | |
| 12 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 13 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 14 | Легкая атлетика | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 15 | Лыжные гонки(кроссовая подготовка) | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 21 | Баскетбол (мини-футбол) | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:**

***Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)***

**5 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны:

* иметь представление:
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные и спортивные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, раз | 6 и выше | 2 - 5 | 1 и менее | 17 и выше | 10 - 15 | 5 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 150 и выше | 140 - 150 | 140 и ниже | 145 и выше | 130 - 145 | 120 и ниже |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, см | 10 и выше | 6 - 8 | 4 и ниже | 15 и выше | 8 - 10 | 6 и ниже |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,0 и ниже | 5,5 – 6,1 | 6,3 и выше | 5,1 и ниже | 5,7 – 6,3 | 6,4 и выше |
| Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах(бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

***Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)***

*Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов: устойчивость, прочность, проверяется учителем перед уроком.

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
| 1.1. | Стандарт общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 5, 6, 7-8, 9 классов. Москва «Просвещение» 2006. | Г |
| 1.4 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект. – 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения). | Д |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Г |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3. | Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/ авт.-сост. М.И. Васильева и др. – Волгоград: Учитель, 2010. | Д |
| 2.4. | Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. | Д |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 2.6. | Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2010. | Д |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 4.3 | Мультимедийный компьютер | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | Д |
| 5.2. | Козел гимнастический | Г |
| 5.3. | Конь гимнастический | Д |
| 5.4. | Брусья гимнастические | Г |
| 5.5. | Канат для лазанья | Д |
| 5.6. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | Г |
| 5.7. | Стенка гимнастическая | Г |
| 5.8. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | Г |
| 5.9. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | Г |
| 5.10. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.11. | Палка гимнастическая | К |
| 5.12. | Скакалка гимнастическая | К |
| 5.13. | Мат гимнастический | Г |
| 5.14. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.15. | Кегли | К |
| 5.16. | Обруч гимнастический | Д |
| 5.17. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.18. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.19. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.20. | Лента финишная |  |
| 5.21. | Рулетка измерительная | К |
| 5.22. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | Д |
| 5.23. | Лыжи (с креплениями и палками) | К |
| 5.24. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.25. | Сетка для переноски и хранения мячей | Д |
| 5.26. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.27. | Аптечка | Д |

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.