**Раздел I. Пояснительная записка**

 Программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

**Цели и задачи:**

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

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

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**II.Общая характеристика учебного предмета**

 «Физическая культура» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

 Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

**III. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В основной школе физическая культура изучается с 5 по 9 класс: Количество часов на предмет «Физическая культура» по учебному плану гимназии составляет в 5- 9 классах 105 учебных часов в каждой параллели из расчета 3 учебных часа в неделю.

**IV.Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

**Личностные результаты:**

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:

* 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:

* 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:

* 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:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* 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:

* 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:

* 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:**

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:

* 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:

* 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.

 **Предметные** **результаты:**

 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.

 В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

 В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 Области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**V.Содержание учебного курса**

Содержание программы по предметуосновано на содержании авторской программы, соотнесённой с содержанием примерной программы по физической культуре**.**

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

**Раздел I. «Знания о физической культуры»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные **темы**, как «История физической культуры и её развитие в современно обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры, в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, делаются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел II. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

 **Раздел III. «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

 **Тема** «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

 **Тема** «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

 **Тема** «Упражнения общеразвивающей направленности»предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

**VI.Тематическое планирование учебного предмета «Физкультура»\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема  | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности ученика  |
| **5 класс** |
| 1 | Легкая атлетика | 27 | - Определять и кратко характеризоватьфизическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми.- Выявлятьразличия в основных способах передвижения человека.- Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения- Демонстрировать финальное усилие в беге.- Применять беговые упражнения для развития физических упражнений- Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Демонстрировать отведение руки для замаха.- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой  |
| 2 | Баскетбол  | 18  | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 3 | Гимнастика  | 23 |  - Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации- Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.- Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждение выявлением и исправлением типичных ошибок- Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств  |
| 4 | Волейбол  | 12  | - Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки- Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений  |
| 5 | Легкая атлетика  | 25 | - Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры- Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции- Демонстрировать технику низкого старта- Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Демонстрировать отведение руки для замаха.- Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств- Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры  |
| **6 класс** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 12  |  - Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры- Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции- Демонстрировать технику низкого старта- Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Демонстрировать отведение руки для замаха.- Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств- Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры  |
| 2 | Баскетбол | 13 | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 3 | Гимнастика | 15 | - Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации- Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.- Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждение выявлением и исправлением типичных ошибок- Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 | - Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.- Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.- Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | - Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.- Осваивать универсальныеумения контролировать скоростьпередвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.- Проявлять выносливость припрохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.- Применять правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.- Объяснять технику выполненияповоротов, спусков и подъемов.- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. |
| 6 | Лыжная подготовка | 6  | - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.- Проявлять выносливость припрохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.- Применять правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.- Объяснять технику выполненияповоротов, спусков и подъемов.- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. |
| 7 | Баскетбол | 6 | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 8 | Баскетбол | 3 вариативная часть | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 9 | Волейбол | 5 вариативная часть | - Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки- Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| 10 | Гимнастика с элементами акробатики | 3  | - Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.- Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.- Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 11 | Баскетбол | 5  | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 12 | Футбол | 5  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 13 | Лёгкая атлетика | 9  | - Определять и кратко характеризоватьфизическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми.- Выявлятьразличия в основных способах передвижения человека.- Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения- Демонстрировать финальное усилие в беге.- Применять беговые упражнения для развития физических упражнений- Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Демонстрировать отведение руки для замаха.- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| 14 | Футбол | 2  | Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| **7 класс** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 12  |  - Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры- Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции- Демонстрировать технику низкого старта- Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Демонстрировать отведение руки для замаха.- Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств- Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры  |
| 2 | Баскетбол | 13 | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 3 | Гимнастика | 15 | - Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации- Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.- Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждение выявлением и исправлением типичных ошибок- Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 | - Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.- Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.- Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | - Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.- Осваивать универсальныеумения контролировать скоростьпередвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.- Проявлять выносливость припрохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.- Применять правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.- Объяснять технику выполненияповоротов, спусков и подъемов.- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. |
| 6 | Лыжная подготовка | 6 вариативная часть  | - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.- Проявлять выносливость припрохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.- Применять правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.- Объяснять технику выполненияповоротов, спусков и подъемов.- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. |
| 7 | Баскетбол | 6 | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 8 | Баскетбол | 3 вариативная часть | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 9 | Волейбол | 5 вариативная часть | - Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки- Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| 10 | Гимнастика с элементами акробатики | 3  | - Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.- Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.- Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 11 | Баскетбол | 5  | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 12 | Футбол | 5  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 13 | Лёгкая атлетика | 9  | - Определять и кратко характеризоватьфизическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми.- Выявлятьразличия в основных способах передвижения человека.- Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения- Демонстрировать финальное усилие в беге.- Применять беговые упражнения для развития физических упражнений- Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Демонстрировать отведение руки для замаха.- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| 14 | Футбол | 2  | Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| **8 класс** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 12  |  - Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры- Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции- Демонстрировать технику низкого старта- Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Демонстрировать отведение руки для замаха.- Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств- Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры  |
| 2 | Баскетбол | 13 | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 3 | Гимнастика | 15 | - Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации- Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.- Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждение выявлением и исправлением типичных ошибок- Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 | - Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.- Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.- Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | - Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.- Осваивать универсальныеумения контролировать скоростьпередвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.- Проявлять выносливость припрохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.- Применять правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.- Объяснять технику выполненияповоротов, спусков и подъемов.- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. |
| 6 | Лыжная подготовка | 6 вариативная часть  | - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.- Проявлять выносливость припрохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.- Применять правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.- Объяснять технику выполненияповоротов, спусков и подъемов.- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. |
| 7 | Баскетбол | 6 | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 8 | Баскетбол | 3 вариативная часть | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 9 | Волейбол | 5 вариативная часть | - Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки- Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| 10 | Гимнастика с элементами акробатики | 3  | - Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.- Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.- Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 11 | Баскетбол | 5  | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 12 | Футбол | 5  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 13 | Лёгкая атлетика | 9  | - Определять и кратко характеризоватьфизическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми.- Выявлятьразличия в основных способах передвижения человека.- Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения- Демонстрировать финальное усилие в беге.- Применять беговые упражнения для развития физических упражнений- Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Демонстрировать отведение руки для замаха.- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| 14 | Футбол | 2  | Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| **9 класс** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 12  |  - Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры- Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции- Демонстрировать технику низкого старта- Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Демонстрировать отведение руки для замаха.- Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств- Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры  |
| 2 | Баскетбол | 13 | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 3 | Гимнастика | 15 | - Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации- Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.- Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждение выявлением и исправлением типичных ошибок- Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 | - Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.- Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.- Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | - Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.- Осваивать универсальныеумения контролировать скоростьпередвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.- Проявлять выносливость припрохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.- Применять правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.- Объяснять технику выполненияповоротов, спусков и подъемов.- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. |
| 6 | Лыжная подготовка | 6 вариативная часть  | - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.- Проявлять выносливость припрохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.- Применять правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.- Объяснять технику выполненияповоротов, спусков и подъемов.- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. |
| 7 | Баскетбол | 6 | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 8 | Баскетбол | 3 вариативная часть | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 9 | Волейбол | 5 вариативная часть | - Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки- Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| 10 | Гимнастика с элементами акробатики | 3  | - Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.- Осваиватьтехнику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.- Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 11 | Баскетбол | 5  | - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)- Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 12 | Футбол | 5  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 13 | Лёгкая атлетика | 9  | - Определять и кратко характеризоватьфизическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми.- Выявлятьразличия в основных способах передвижения человека.- Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения- Демонстрировать финальное усилие в беге.- Применять беговые упражнения для развития физических упражнений- Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).- Демонстрировать отведение руки для замаха.- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| 14 | Футбол | 2  | Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |

**VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

Оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса по физической культуре включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

 Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Оборудование, планируемое к приобретению в 2012-2013 у.г.** |
| **Основная школа** |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | ФГОС ООО | Д+ |  |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы | Д+ |
| 1.3 | Авторские программы по физической культуре:В.И.Ляха, А.А. Зданевича по предмету «Физическая культура»Москва: «Просвещение», 2011 г. | Д+ |
| 1.4 | Учебники по физической культуре | Г+ |  |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению  | Д+ |  |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей  | Д+ |  |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности  | Д+ |  |
| 2.2 | Плакаты методические  | + |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»  | Д+ |  Названия видиофильмов:«Похитители здоровья»,«основы подготовки толкателей ядра», «великолепная пятерка», художественная гимнастика "Ступени мастерства" |
| **4** |  **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**   |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д+ |   |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г+ |   |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г+ |   |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г+ |   |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д- |  Планируется приобрести в 2012-2013 учебном году |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д- |  Планируется приобрести в 2012-2013 учебном году |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д- |  Планируется приобрести в 2012-2013 учебном году |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д- |  Планируется приобрести в 2013-2014 учебном году |
| 4.10 | Канат для лазания | Д- |  Планируется приобрести в 2012-2013 учебном году |
| 4.11 |  Обручи гимнастические | Г+ |   |
| 4.12 |  Комплект матов гимнастических | Г+ |   |
| 4.13 |  Перекладина навесная универсальная | Д- |  Планируется приобрести в 2012-2013 учебном году |
| 4.14 | Набор для подвижных игр  | К+ |   |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д+ |   |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г- |  Планируется приобрести в 2012-2013 учебном году |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д+ |   |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г+ |   |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г+ |   |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г+ |   |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г+ |   |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д+ |   |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д+ |   |
| **5** |  **Спортивные залы (кабинеты)**   |
| 5.1 |  Спортивный зал игровой (гимнастический) |  + |  С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 |  Кабинет учителя |  + |  Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 |  Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  - |  Планируется приобрести в 2012-2013 учебном году |
| **6** |  **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 6.1 |  Легкоатлетическая дорожка | Д+ |   |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину  | Д- |  Планируется приобрести в 2013-2014 учебном году |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола)  | Д+ |   |
| 6.4 | Гимнастический городок  | Д+ |   |
| 6.5 | Полоса препятствий  | Д+ |   |
| 6.6 | Лыжная трасса  | Д- |  Планируется приобрести в 2013-2014 учебном году |

**Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Класс** | **Программа (автор, название программы, в каком сборнике опубликована)** | **Учебник (автор, название, издательство, год издания)** | **Учебная дополнительная литература для учащихся** | **Учебно-метод-кая литература для учителя** | **Инструментарий для проверки знаний учащихся (автор, название, издательство, год издания)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 11 | 5-9 | Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура 5-9 классы». Москва: «Просвещение», 2011 г. | Линия учебниковВ.И.Ляха, А.А. Зданевича по предмету «Физическая культура»Москва: «Просвещение», 2011 г. | Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Учебно-наглядные пособия. - М.Просвещение 2008г. | Методические рекомендации к линии учебникам1) В.И.,ЛяхА.А. Зданевич «Физическая культура. 6-7» \Методическое пособие. -М.Просвещение 2011г.2) В.И.,ЛяхА.А. Зданевич «Физическая культура 8-9»\Методическое пособие.-М.Просвещение 2012г. | В.И.,ЛяхА.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010 |

**VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

**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 подготовлен-ности;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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 разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*