

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГБОУ ШКОЛА № 1191

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ГБОУ Школа № 1191

С.И. Васильева
Приказ № *141/8*
от «*14*» *10* 2015 г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5-9 КЛАССЫ
НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составители программы:
Климук Л.М., Прокошева И.В.
учителя физической культуры
ГБОУ Школа № 1191 (здание 2)

Москва, 2015 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета, курса.
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.
6. Содержание учебного предмета, курса.
7. Тематическое планирование.
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
9. Ресурсы.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта:

1. Основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897);
2. Приказа "О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 "
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (автор В.И. Лях), М: Просвещение, 2012г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).
4. Рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Москва, «Просвещение», 2012 г.
5. На основе примерной основной образовательной программы ГБОУ Школа №1191 г. Москвы. Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации об образовании.
6. Приказа Минобрнауки РФ от 18.11.2013 № 1252, и внесёнными в него изменениями, утверждёнными приказом Минобрнауки РФ от 17.03.2015 № 249 о проведении Всероссийской олимпиады школьников;
7. Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и Распоряжение Правительства от 30 июня 2014 г. № 1165-р об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

1. Общая характеристика учебного предмета

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

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС.

Задачи программы:

- реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- реализация методологической и методической основы ФГОС - организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться. 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 ориентаций 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 приемах 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.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании года. Итоговая аттестация производится на основании триместровых оценок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого и проверяемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса.

В течение учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности, физических способностей, в зависимости от возраста и пола: (бег 30 м., бег 60 м., 6-ти минутный бег, челночный бег 3 x 10 м, наклон вперед из положения сидя (стоя на полу), прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега,

подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики) и низкой перекладине из положения лежа (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки), поднимание туловища в сед за 30 сек (за 1 минуту), бег 1000 м., бег 1500 м., бег 2000 м.); в условиях поэтапного введения норм ГТО (см. Приложение 1) и в рамках реализации программы «Школьные ступени ГТО сдают согласно возрасту и ступеням нормы ВФСК; в рамках реализации Всероссийской программы «Активные дети – Олимпийские надежды» для увеличения двигательной активности, 5-е классы пользуются мобильным приложением «Актиплей».

При организации учебного процесса используется следующая система уроков:

- урок изучения нового учебного материала;
- урок закрепления и применения знаний;
- урок обобщающего повторения и систематизации знаний;
- урок контроля знаний и умений.

Основным типом урока является комбинированный.

Урок изучения нового материала - предполагает ознакомление и разучивание новых упражнений.

Комбинированный урок - предполагает выполнение упражнений и заданий разного вида.

Урок – игра - на основе игровой деятельности обучающиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.

Урок - соревнование - у обучающихся вырабатываются умения и навыки в изученных ранее элементах.

Контрольный урок – проверка изученных навыков в каждом триместре.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные.

В процессе обучения используются основные дидактические методы:

1. Словесный (рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание);
2. Наглядный (показ упражнения, наглядные пособия)
3. Практический (разучивание упражнения по частям и в целом, исправление ошибок)
4. Соревновательный метод.
5. Игровой метод.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

3. Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классах из расчёта 3 ч в неделю - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889 и направлен на развитие двигательных качеств и совершенствования двигательных способностей. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной

активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета “физическая культура”

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. Личностные, предметные и метапредметные результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- 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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в школе

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 различными способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировки;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Внеурочная деятельность.

Участие во внеурочной деятельности:

- школьная Спартакиада в рамках спортивного клуба «Атлант»;
- межрайонные соревнования в рамках плана городских мероприятий ГБПОУ «Воробьевы горы»
- Всероссийская программа «Активные дети – олимпийские надежды»;
- участие в Президентских состязаниях и Президентских спортивных играх;

- участие во Всероссийской олимпиаде школьников по предмету физическая культура;
- реализация программы «Школьные ступени ГТО», участие и сдача норм в рамках поэтапного введения ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Групповые вольные упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах, преодоление бугров и впадин.

Подвижные игры. Проведение эстафет с предметами.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

№ пп	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Во зра ст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,0	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,3	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Скоростные	Бег 60 м, сек	11	11,4	10,8	10,2	11,6	10,9	10,4
			12	10,8	10,6	10,0	11,2	10,8	10,4
			13	10,2	9,8	9,5	10,9	10,4	9,8
			14	9,8	9,6	9,3	10,0	9,8	9,5
			15	9,1	8,9	8,6	9,7	9,3	9,1
3	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
5	Скоростно-силовые	Подъем туловища в сед за 30 сек	11	18	20	21	16	18	21
			12	19	21	22	17	19	20
			13	20	22	23	18	20	21

			14 15	21 22	23 24	24 25	19 20	21 22	22 23
6	Выносливость	6-ти минутный бег, метр	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 1150 1200 1250 1300
7	Выносливость	Бег 1000 м	11 12 13 14 15	6.41 6.26 6.11 5.56 5.46	5.24 5.09 4.54 4.39 4.29	4.50 4.36 4.20 4.05 3.55	7.15 7.05 6.54 6.44 6.33	5.56 5.48 5.37 5.27 5.16	5.24 5.14 5.04 4.53 4.43
8	Выносливость	Кросс: - 1500 (Ю) и (Д) м, - 2000 (Ю) м. - 2000 (Д) м	11 12 13 14 15	10.00 8.10 7.50 10.00 9.40	9.20 7.55 7.30 9.30 9.20	8.50 7.40 7.00 9.00 8.50	10.30 8.50 8.30 8.10 12.00	9.30 8.30 8.00 7.40 11.30	9.00 8.15 7.30 7.10 10.50
9	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
10	Силовые	Подтягивание На высокой (Ю) и низкой перекладине (Д) из вися лежа, кол-во раз	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10	5 4 5 5 5	6-13 11-15 12-15 13-15 12-13	14 20 19 17 16
11	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с разбега, см	11 12 13 14 15	2.60 2.70 2.90 3.60 3.80	3.00 3.30 3.40 3.80 4.00	3.40 3.60 3.80 4.00 4.20	2.20 2.30 2.50 3.20 3.40	2.60 3.00 3.20 3.40 3.60	3.00 3.30 3.40 3.70 3.80

Примечание: Выполнение программы осуществляется с учетом медицинской группы и состояния здоровья учащихся. Обучающиеся, имеющие подготовительную и специальную медицинскую группу, а также противопоказания к выполнению некоторых упражнений и заданий, подтвержденные медицинской справкой, освобождаются от их выполнения, заменяются другими, рекомендуемыми. При ослабленном состоянии (после перенесенных заболеваний) большая физическая нагрузка заменяется на более легкие упражнения.

Обучающиеся со специальной медицинской группой здоровья контрольные нормативы не выполняют. Они выполняют презентации, учебные ролики, рефераты по программе «физическая культура».

Приложение 1.

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

I. Знания.

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

Методы проверки: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

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

III. Уровень физической подготовленности обучающихся.

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

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов).

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом

преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

7. Тематическое планирование

Учебный план по физическому воспитанию (3 часа в неделю) для уч-ся 5-9 классов

№п	Содержание программного материала	Количество часов (уроков)				
		5-9 классы				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
2.	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
3.	Подвижные игры	10	10	-	-	-
4.	Спортивные игры	30	30	34	34	34
5.	Гимнастика	16	16	16	16	16
6.	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
7.	ОФП	-	-	6	6	6
	Итого	102 часа				

Программный материал для обучающихся 5-9 классов.

Легкая атлетика:

1. Бег 30 м. и 60 м.
2. Бег 1000 м.
3. Бег 1500 м.
4. Бег 2000 м.
5. Прыжок в длину с места.
6. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».
7. Челночный бег 3x10 м., 5x10 м.
8. Метание мяча с места в горизонтальную цель и с разбега на дальность.
9. Кроссовый бег на 2000 (м) без учета времени.
8. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».
9. Эстафетный бег.

Подвижные игры:

1. Элементы легкой атлетики (встречная эстафета, беговая эстафета)
2. Элементы баскетбола (ведение правой, левой рукой, с изменением направления движения и высоты отскока, перевод с одной руки на другую, передачи мяча от груди двумя руками, одной рукой с отскоком от пола)
3. Элементы футбола (ведение мяча внутренней и внешней стороной правой, левой стопы, обводка конусов)
4. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку в движении вращая ее вперед, назад, на двух ногах, на одной ноге)
5. Метание теннисного мяча партнеру (из-за головы через плечо)
6. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель и ловлей мяча с отскоком от стены

Баскетбол:

1. Ведение мяча на месте и в движении.
2. Введение мяча с изменением скорости, траектории движения, высоты отскока мяча.
3. Различные передачи мяча на месте и в движении.
4. Бросок мяча одной рукой с места.
5. Бросок в кольцо одной рукой от плеча.
6. Штрафной бросок.

7. Тактические действия в защите и нападении.

Волейбол:

1. Верхние и нижние передачи мяча.
2. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча.
3. Прием мяча снизу после передачи и подачи мяча.
4. Одиночное блокирование.
5. Нападающий удар.
6. Взаимодействие 2-х, 3-х игроков в игре.

Футбол:

1. Различные передачи и остановки мяча.
2. Остановка подошвой, внешней, внутренней стороной стопы.
3. Передачи внешней, внутренней стороной стопы.
4. Удары по воротам.
5. Тактические действия игроков в защите и нападении.

Гимнастика:

1. Акробатические упражнения.
2. Упражнения на гимнастическом бревне.
3. Опорный прыжок через козла «ноги врозь», через коня «согнув ноги».
4. Лазание по канату.
5. Аэробика.
6. Групповые вольные упражнения под музыку.
7. Подтягивание из висов на перекладине.
8. Упражнения с отягощением.

Лыжная подготовка:

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременные (одношажный, двухшажный, бесшажный) хода.
3. Коньковый ход.
4. Преодоление подъемов и спусков на дистанции.
5. Преодоление бугров и впадин на дистанции.
6. Прохождение дистанции до 2-3 км в медленном равномерном темпе.

ОФП в процессе уроков:

- Общеразвивающие упражнения с предметами и без.
- Упражнения для развития гибкости, формирования правильной осанки.
- Бег на короткие дистанции.
- Бег на выносливость до 8 минут.
- Метание мяча в цель.
- Броски набивного мяча, весом 1-2 кг в парах.
- Круговая тренировка.
- Прыжки через скакалку.
- Силовые упражнения с предметами и без.

8. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ					
№		количес тво	Размер	Площад ь	Требования
1	Ноутбук	2			
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
Гимнастика					
1	Стенка гимнастическая	16			
2	Бревно гимнастическое напольное	1			
3	Козел гимнастический	1			

4	Конь гимнастический	1			
5	Перекладина гимнастическая навесная	4			
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	1			
7	Мост гимнастический подкидной	1			
8	Скамейка гимнастическая жесткая	9			
9	Маты гимнастические	12			
10	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	5			
11	Мяч малый (теннисный)	10			
12	Скакалка гимнастическая	20			
13	Палка гимнастическая	20			
14	Обруч гимнастический	10			
	Легкая атлетика				
1	Планка для прыжков в высоту	1			
2	Стойки для прыжков в высоту	2			
	Спортивные игры				
1	Комплект щитов баскетбольных игровых с кольцами и сеткой	2			
2	Комплект щитов баскетбольных тренировочных с кольцами и сеткой	2			
3	Мячи баскетбольные	30			
4	Стойки волейбольные универсальные	2			
5	Сетка волейбольная	1			
6	Мячи волейбольные	30			
7	Ворота футбольные	2			
8	Мячи футбольные	15			
9	Аптечка медицинская	1			
	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
1	Спортивный зал игровой	1	12 x 24	288 м.кв	С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки), туалетами и раковинами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя	1	10 x 4	40 м.кв	Включает в себя: рабочие столы, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	3 x 5	1 м.кв	
	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
1	Легкоатлетическая дорожка	1	60 метров	---	Специальное покрытие
2	Сектор для прыжков в длину	1	10 x 3	30 м.кв	Прыжковая яма
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	32 x 13	416 м.кв	Специальное покрытие
4	Площадка игровая (баскетбол, волейбол)	1	16x12	192 м.кв	Специальное покрытие
5	Гимнастический городок, включающий полосу препятствий	1	36x12	432 м.кв	Специальное покрытие

Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Издательство «Просвещение», 2012 г.
2. Учебник «Физическая культура» для уч-ся 5-6-7, М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Москва, «Просвещение» 2012 г., 8-9 классов. В.И. Лях. Москва, «Просвещение», 2013 г.
3. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга», 2007 г.

4. Силовая подготовка детей школьного возраста. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Москва, «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 г.

Ресурсы:

1. <http://www.openclass.ru/node/22886>
2. <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
3. <http://sc.karelia.ru/catalog/rubr/7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66/92/>