****

**Пояснительная записка**

Данная программа предназначена для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шиловская СОШ № 3» р.п Шилово» учащихся 5 - 9 классов.

Рабочая программа разработана на основе образовательной организации МБОУ «Шиловская СОШ № 3», с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-фз)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644). Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М. : Просвещение, 2013.– 104 с.

-Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)

 **Общая характеристика учебного предмета, курса**

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

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

 Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

·требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования;

· Федеральном государственном стандарте основного общего образования;  Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

·  Закона «Об образовании»;

·  Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

·  примерной программы основного общего образования;

·  приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 340 ч): в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| Классы |
| 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| Гимнастика с элементами акробатики | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Легкая атлетика | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Лыжная подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Спортивные игры (волейбол) | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Спортивные игры (футбол) | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Общее количество часов | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |
| ИТОГО | 340 часов |

**5. Личностные, метапредметные и предметные результатыосвоения учебного предмета**.

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

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

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

5.1.Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•   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 со-хранять 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.

5.2.Метапредметные  результаты освоения физической культуры.

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

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•   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.

 В области трудовой культуры:

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

•   рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

 В области эстетической культуры:

•   восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

•   понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

 В области коммуникативной культуры:

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

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

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

 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.

Предметные  результаты освоения физической культуры.

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

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

 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.

 В 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.

**6. Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

**История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

-                     Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**[**[1]**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-5-9-klass-fgos-5793584.html#_ftn1)

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:[[2]](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-5-9-klass-fgos-5793584.html#_ftn2) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса (на уровень обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество****Основная школа** | **Примечание** |
|  | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы | д |  |
| 3. | Рабочие программы по физической культуре | д |  |
| 4. | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.*М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фондМетодические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. |
|  | *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  |  |
| 5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 6. | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 1. | Фишки | П |  |
| 2. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  3 м) | Д |  |
| 5. | Мячи:  набивные весом 1,2 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | Ф |  |
| 6. | Палка гимнастическая | П |  |
| 7. | Скакалка  | К |  |
|  | Лыжи | К |  |
| 8. | Мат гимнастический | П |  |
| 10. | Кегли | К |  |
| 11. | Обруч пластиковый детский | К |  |
| 12. | Щит баскетбольный  | П |  |
| 16. | Рулетка измерительная (10 м, ) |  Д |  |

**Д** –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
**К** –полный комплект (для каждого ученика);
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

| **Наименование объектов и средств****материально-технического обеспечения** | **Примечания** |
| --- | --- |
| **Программы** |
| 1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект. – М.: Просвещение, 2010. - 64, [5] с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9
2. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений

 / Сост. В. И.Лях: М.:Просвещение, 2015.- 104,  | В программах определены цели и задачи предмета, рассмотрены особенности содержания и результаты его освоения (личностные, метапредметные и предметные); представлены содержание основного общего образования по физической культуре, тематическое планирование с характеристикой основных видов деятельности учащихся, описано материально-техническое обеспечение образовательного процесса |
| **Учебники** |
| 1.М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014. – 239с.2.В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014. – 256 с,  | В учебниках реализована главная цель, которую ставили перед собой авторы, - развитие личности школьника средствами Физической культуры, подготовка его к продолжению обучения и к самореализации в современном обществе. В учебниках представлены теоретические сведения об основах физической культуры, занятиях спортом, соблюдение правил личной гигиены и самоконтроль в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, даны представления об истории возникновения и развития физической культуры и олимпийского движения в мире и Российской Федерации. В учебнике отражён также обязательный для освоения учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, плаванию и лыжной подготовке. Приведены необходимые сведения о содержании и методике самостоятельных занятий хоккеем, бадминтоном, коньками, скейтбордом, атлетической гимнастикой и роликовыми коньками. Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы» (автор В.И. Лях). Заново написан методический аппарат учебника и добавлены темы проектной деятельности и итоговых работ.В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта. |
| **Методические пособия для учителя** |
| 1. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва : Просвещение, 2014. – 142,
2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. – 190с
 | Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.В книгу включены теоретические сведения о психофизических особенностях учащихся 5-7 классов, о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию лёгкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, лыжной подготовке в объёме учебной программы для общеобразовательных учрежденийПособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.В книгу включены теоретические сведения о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, элементов единоборств, лыжной подготовки и плавания и других в объеме школьной программы. |
| **Учебно-практическое оборудование и учебно - лабораторное оборудование** |
| Щит баскетбольный игровой | *Количество оборудование из расчета на один спортивный зал*Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Щит баскетбольный тренировочный |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейки гимнастические |
| Стойки волейбольные |
| Ворота, трансформируемые для мини-футбола |
| Бревно гимнастическое напольное |
| Перекладина гимнастическая пристенная |
| Обручи гимнастические | Комплект из расчета на каждого учащегося |
| Комплект матов гимнастических | Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Перекладина навесная универсальная | Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Набор для подвижных игр  | Один комплект |
| Аптечка медицинская | Один комплект |
| Стол для настольного тенниса | Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Комплект для настольного тенниса | Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Мячи футбольные | Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах |
| Мячи баскетбольные |
| Мячи волейбольные |
| Сетка волейбольная | Один комплект |
| Лыжи |  |
| Спортивный зал игровой (гимнастический) | Раздевалки для мальчиков и девочек |
| Кабинет учителя | Стол , стулья, шкафы |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи |

#### 9.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

**Выпускник научится:**

–        рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

–          раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

–          разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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;

–          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 движений);

–          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 в прыжках (в длину и высоту);

–          выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

–          выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

–          выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

–          выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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;

–     вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;

–     выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

–     преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

–     осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

–     выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

–     выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

–     проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**5 класс**

**Выпускник научится:**

–         рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

–         характиризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрывать его взаимосвязь со здоровьем,формированием качеств личности  и профилактикой вредных привычек;

– определять базовые понятия и термины физической культуры ,применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверсниками;

–        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;

–          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;

–         использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций

–         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.

–          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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

–          выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций ;

–         выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

–          выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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;

–          определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

–          проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

–          выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

–           преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

–          выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

–          выполнять тестовые нормативы по ГТО

**6 класс**

**Выпускник научится:**

–          рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

–          разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

–           определять базовые понятия и термины физической культуры;

–          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;

–          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;

–         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 ;

–         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:**

–          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.

–         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;

–          выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

–          преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

–         существлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

–         выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

–         выполнять тестовые нормативы по ГТО.

**7 классы**

**Выпускник научится:**

–         выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления иперенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой иучебной деятельности;

–         выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленновоздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,выносливости, гибкости и координации);выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту идлину);

–         характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием ифизической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикойвредных привычек;

–         тестировать показатели физического развития и основных физическихкачеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности ихдинамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

–         вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разнойфункциональной направленности, данные контроля динамики индивидуальногофизического развития и физической подготовленности;

–         проводить занятия физической культурой с использованиемоздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,обеспечивать их оздоровительную направленность;

–         выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

–          выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

–          выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

–          выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций ;

–          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:**

–         демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

–         уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

–          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;

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

–         определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

–         описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

–          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;

–         выполнять тестовые нормативы по ГТО.

**8 класс**

**Выпускник  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 функциональнойнаправленности, планировать их последовательность и дозировку в процессесамостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

–         разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическимиупражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

–         руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки местзанятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года ипогодных условий;

–        выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту идлину);

–         выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождениятренировочных дистанций (для снежных регионов России);

–         выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним изразученных способов;

–       выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол вусловиях учебной и игровой деятельности;

–         выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол вусловиях учебной и игровой деятельности;

–       выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Выпускник** **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.

–        осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

–          выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

–        выполнять тестовые нормативы по ГТО.

**9 класс**

**Выпускник научится:**

–         характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием ифизической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

–         определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их впроцессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий ифизических упражнений, развития физических качеств;

–         разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическимиупражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рациональнопланировать в режиме дня и учебной недели;

–         руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки местзанятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года ипогодных условий;

–         руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи притравмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

–       использовать занятия физической культурой, спортивные игры испортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укреплениясобственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

–         составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку сучетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

–        классифицировать физические упражнения по их функциональнойнаправленности, планировать их последовательность и дозировку в процессесамостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

–         самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранятьих;

–         тестировать показатели физического развития и основных физическихкачеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности ихдинамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

–         взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новыхдвигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физическогоразвития и физической подготовленности;

–         выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой иучебной деятельности;

–         выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,выносливости, гибкости и координации);выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенныхупражнений;

–         выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числахорошо освоенных упражнений;

–         выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту идлину);

–          выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождениятренировочных 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:**

– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в негооформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениямиразной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуальногофизического 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;

–          осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

–          выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

–         выполнять тестовые нормативы по ГТО.