**АННОТАЦИЯ**

Данная программа разработана в соответствии с федераль­ным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре с учетом Примерной программы среднего (полного) общего образования, а также:

1. Федеральным законом « Об образовании в Российской федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе на 2018-2019 учебный год;
4. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Комплексной программы В.И.Ляха и А.А.Зданевича (-2012 г.

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

**Личностные результаты:**

* Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

**Метапредметные результаты:**

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты**:

**«Ученик научится»**

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекриативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

**«Ученик получит возможность научится»:**

1. 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнения ми с разной целевой ориентацией;
2. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание программы.**

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

**Знания о физической культуре.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры всовременном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладноориентированные), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

**Способы двигательной деятельности**. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции.прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

*Волейбол.* Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | В том числе контрольные работы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 1 |  |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 |  |
| 3 | Спортивная игры: баскетбол | 14 |  |
| 4 | Спортивные игры: волейбол | 9 |  |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  |
| 6 | Легкая атлетика | 16 |  |
| 7 | Лыжные гонки\* | 12 |  |
|  | **Итого** | **68** |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | дата | |
| по плану | фактически |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  | Легкая атлетика | 12 |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Обучение низкому старту | 1 |  |  |
| 2 | Совершенствование низкого старта | 1 |  |  |
| 3 | КДП – бег 30м | 1 |  |  |
| 4 | Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 5 | Бег 100м на результат | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование равномерного бега. | 1 |  |  |
| 7 | Обучение прыжку в длину согнув но­ги. | 1 |  |  |
| 8 | Обучение метанию мяча на дальность | 1 |  |  |
| 9 | Совершенствование прыжка в длину, метания мяча | 1 |  |  |
| 10 | Совершенствование прыжка в длину, метания мяча | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину, метание мяча на результат. | 1 |  |  |
| 12 | Бег 1000м на результат | 1 |  |  |
|  | Спортивные игры .Баскетбол | 4 |  |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ во время спортивных Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока | 1 |  |  |
| 14 | Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. | 1 |  |  |
| 15 | Обучение штрафному броску | 1 |  |  |
| 16 | Совершенствование штрафного броска | 1 |  |  |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **17** |  |  |
|  | Гимнастика | 17 |  |  |
| 17 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.  Обучение акробатическому соединению. | 1 |  |  |
| 18 | Совершенствование акробатических соединений | 1 |  |  |
| 19 | Закрепление акробатических соединений | 1 |  |  |
| 20 | Обучение строевым упражне­ниям | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствование строевых упражнений | 1 |  |  |
| 22 | Обучение подъему переворотом силой | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование подъема переворотом | 1 |  |  |
| 24 | Закрепление строевых упражнений | 1 |  |  |
| 25 | Обучение лазанию по канату | 1 |  |  |
| 26 | Совершенствование лазания по канату | 1 |  |  |
| 27 | Т.Б. во время опорных прыжков Обучение опорным прыжкам | 1 |  |  |
| 28 | Совершенствование опорных прыжков | 1 |  |  |
| 29 | Совершенствование опорных прыжков | 1 |  |  |
| 30 | Закрепление опорных прыжков | 1 |  |  |
| 31 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  |  |
| 32 | Преодоление гимнастической полосы препятствий на результат | 1 |  |  |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **22** |  |  |
|  | Лыжная подготовка | 12 |  |  |
| 33 | Техника б/п. Совершенствование попеременного двухшажного ход | 1 |  |  |
| 34 | Обучение одновременному двухшажному ходу | 1 |  |  |
| 35 | Совершенствование одновременного двухшажного хода | 1 |  |  |
| 36 | Обучение переходу с одного хода на другой | 1 |  |  |
| 37 | Совершенствование перехода с одного хода на другой | 1 |  |  |
| 38 | Обучение одновременному одношажному ходу | 1 |  |  |
| 39 | Совершенствование одновременного одношажного хода | 1 |  |  |
| 40 | Преодоление контрольных уклонов | 1 |  |  |
| 41 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода | 1 |  |  |
| 42 | Совершенствование подъемов, спусков | 1 |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 5км в медленном темпе | 1 |  |  |
| 44 | Прохождение дистанции 5км | 1 |  |  |
|  | Спортивные игры.Баскетбол | 9 |  |  |
| 45 | Совершенствование приемов передвижений и остановок. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |
| 46 | Совершенствование штрафного броска | 1 |  |  |
| 47 | Закрепление штрафного броска | 1 |  |  |
| 48 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 49 | Позиционное нападение со сменой мест | 1 |  |  |
| 50 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 1 |  |  |
| 51 | Совершенствование приемов передач, ведения и бросков | 1 |  |  |
| 52 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 53 | Учебная игра | 1 |  |  |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  | Спортивные игры.Волейтбол | 8 |  |  |
| 54 | Обучение нападающему удару | 1 |  |  |
| 55 | Совершенствование нападающего удара | 1 |  |  |
| 56 | Закрепление нападающего удара | 1 |  |  |
| 57 | Обучение передачи через зону | 1 |  |  |
| 58 | Совершенствование передачи через зону | 1 |  |  |
| 59 | Закрепление передачи через зону | 1 |  |  |
| 60 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 61 | Учебная игра | 1 |  |  |
|  | Легкая атлетика | 8 |  |  |
| 62 | Обучение прыжку в высоту. ТБ на уроках л/а | 1 |  |  |
| 63 | Совершенствование прыжка в высоту | 1 |  |  |
| 64 | Закрепление прыжка в высоту | 1 |  |  |
| 65 | Совершенствование спринтерского бега | 1 |  |  |
| 66 | Бег 60м на результат | 1 |  |  |
| 67 | Совершенствование спринтерского, эстафетного бега | 1 |  |  |
| 68 | Совершенствование бега по пе­ресеченной местности | 1 |  |  |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Контрольные нормативы по баскетболу.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **бросок в кольцо с пяти точек** | | | | | | | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | | | | **девочки** | | | | | |
|  | **5** | | **4** | | | **3** | **5** | | **4** | | | **3** |
| **9кл** | 13 | | 11 | | | 8 | 10 | | 8 | | | 6 |
| **штрафной бросок (10 бросков)** | | | | | | | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | | | | **девочки** | | | | | |
|  | **5** | | **4** | | | **3** | **5** | | **4** | | | **3** |
| **9кл** | 6 | | 5 | | | 3 | 5 | | 4 | | | 2 |
| **Передача мяча в круг (за 30 сек.), D – 30 см, S – 2 м** | | | | | | | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | | | | **девочки** | | | | | |
|  | **5** | | **4** | | | **3** | **5** | | **4** | | | **3** |
| **9кл** | 17 | | 14 | | | 12 | 13 | | 12 | | | 10 |
| **Ведение левой правой по прямой** | | | | | | | | | | | | | |
| **класс** | | **мальчики** | | | | | | **девочки** | | | | | |
| **5** | | **4** | **3** | | | **5** | | **4** | **3** | | |
| **9** | | 8,7 | | 9,3 | 9,6 | | | 9,4 | | 10,0 | 10,7 | | |

**Контрольные нормативы по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)** | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 9кл | *в парах* | | | | | |
| 16 | 14 | 12 | 16 | 14 | 12 |
| **Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз** | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 9кл | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| **Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз** | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 9кл | *с лицевой* | | | | | |
| 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **нормативы** | | **9 класс** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| **1** | бег 30м | **м** | 4,6 | 4,9 | 5,3 |
| **д** | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **2** | бег 60м | **м** | 8,5 | 9,2 | 10,0 |
| **д** | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **3** | бег 100м | **м** | + | + | + |
| **д** | + | + | + |
| **4** | бег 300м | **м** | 1,00 | 1,10 | 1,15 |
| **д** | 1,05 | 1,15 | 1,20 |
| **5** | бег 1000м | **м** | 4,20 | 4,50 | 5,20 |
| **д** | 4,50 | 5,20 | 5,50 |
| **6** | 6-минутный бег | **м** | 1500 | 1250 | 1100 |
| **д** | 1300 | 1050 | 900 |
| **7** | ч\б  3 по 10м | **м** | 7,7 | 8,4 | 8,8 |
| **д** | 8,5 | 9,3 | 9,7 |
| **8** | прыжок в длину с места | **м** | 200 | 190 | 180 |
| **д** | 180 | 170 | 160 |
| **9** | прыжок в высоту с\р | **м** | 110 | 100 | 95 |
| **д** | 90 | 80 | 75 |
| **10** | прыжки через скакалку | **м** | 130 | 120 | 110 |
| **д** | 130 | 120 | 110 |
| **11** | отжимания (кол-во раз) | **м** | 32 | 27 | 22 |
| **д** | 20 | 15 | 10 |
| **12** | подтягивания  (кол-во раз) | **м** | 10 | 8 | 6 |
| **д** | 18 | 13 | 5 |
| **13** | метание т\м  (150г) | **м** | 40 | 35 | 32 |
| **д** | 35 | 32 | 29 |
| **14** | подъем туловища | **м** | 50 | 45 | 40 |
| **д** | 40 | 35 | 26 |
| **15** | приседания(кол-во раз за мин) | **м** | 54 | 52 | 50 |
| **д** | 52 | 50 | 48 |