**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**(10 - 11 класс МБОУ Кринично-Лугской СОШ)**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта среднего общего образования Министерства образования Российской Федерации, авторской программы Ляха В.И., Зданевича А.А.

**Структура программы**

Рабочая программа включает четыре раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников, учебно-методический комплекс.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Цель физического воспитания в школе:**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками: основ физической культуры, слагаемыми которой являются:

- расширение функциональных возможностей организма;

- знания и навыки в области физической культуры;

- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- укрепление здоровья;

- развитие основных физических качеств и способностей;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

**-** на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; - на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи:

**- личностного и деятельностного подходов,**

**- оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса**.

Программный материал делится на две части - *базовую и вариативную.* В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Требования к подготовке выпускников:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России;

• особенности развития избранного вида спорта;

• физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических

качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,

укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работо способности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и

сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Скоростные | Бег 100 м,с  Бег 30 м, с. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | \_\_\_ |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | \_\_\_\_ | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливо- сти | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| Х(ю.) | ХI(ю.) | Х(д.) | ХI(д.) |
| 1 | Базовая часть | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 20 | 21 | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 20 | 21 | 20 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 20 | 21 | 20 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Итого | 102 | 99 | 102 | 99 |

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**(5 - 9 класс МБОУ Кринично-Лугской СОШ)**

**Содержание рабочей программы по физической культуре основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:**

**1.** Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (далее - Закон) (ст.18 п. 4-9; статья 28 п.2; 3: 3.6, 3.7; 6: 6,1; 7)

**2.** Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

**3.** Приказ Министерства образования РФ от 05.03. 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с изменениями и дополнениями.

**4**. Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 07.07. 2005 г. N 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

**5.** Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»  
**4.** Письмо департамента образования и науки Краснодарского края от 06.04. 2010 года № 47-3315/10-14 «О рекомендациях по формированию образовательной программы общеобразовательного учреждения».

**6**. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015 годы»

**7.** Приказ министерства образования и науки Краснодарского края от 11.02.2013 г. № 714 «Об утверждении перечня образовательных учреждений края, являющихся пилотными площадками по введению федерального госу-дарственного образовательного стандарта основного общего образования с 01.09. 2013 года».

**8.** Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 26.07.2013 № 47-10886/13-14 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования».

**9**. Приказ министерства образования и науки Краснодарского края от 11.02.2013 г. № 714 «Об утверждении перечня образовательных учреждений края, являющихся пилотными площадками по введению федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с 01.09. 2013 года».

**10**. Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): М.Я. Виленский. Физическая культура 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных школ. Выбор данной программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

* **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение**знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи физического воспитания:**

**5класс:**

* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;

**6класс:**

* 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 кондиционные 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;

**7 класс**:

* 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;

**8 класс:**

* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

**9 класс**

* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Новизна программы заключается в изучении теоретических вопросов раздела «Знания о физической культуре»: История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Олимпийские игры. Возрождение и проведение Олимпийских игр. Талисманы Олимпийских игр. Призеры Олимпийских игр (РФ). История возникновения спортивных игр. Техника безопасности на уроках».

Согласно базисному ( образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 5кл - ( 68ч.) 6кл - (70ч.) 7кл - ( 69ч.)- 2 часа в неделю и 8кл-102 часа 9кл.-100 часов(3 часа в неделю, 34 учебные недели).

УМК соответствует предметной линии учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2012).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала |  | Количество часов (уроков) | | | |
|  | Класс | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | **Базовая часть** | **48** | **48** | **48** | **75** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 21 | 21 |
|  | Кроссовая подготовка |  |  |  | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **21** | **21** | **21** | **39** | **36** |
| 2.1 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению вида спорта Волейбол 15, футбол 5, кроссовая подготовка 10 | Фут.9 | Фут.10 | Фут.10 | 21 | 19 |
| Кр.п.10 | Кр.п.13 | Кр.п.12 | 18 | 17 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 68 | 70 | 69 | 102 | 99 |

**По окончании 5 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- 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;

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

**Это:**

- 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.

**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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения.

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

**По окончании 6 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- 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:

**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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты**

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

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

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

**По окончании 7 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирования 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**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 создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

**Предметные результаты**

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

- 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.

***Требования к уровню физического развития учащихся оканчивающих 8 класс***

***Знать:***

* *основы истории развития физической культуры в России*
* *особенности развития избранного вида спорта;*
* *педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств*

*,современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями.*

*\*физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и укрепления здоровья;*

*\*возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;*

***\*****правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.*

***Уметь:***

*\* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;*

*\* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения,*

*\*разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;*

*\* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения ;*

*\*соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах*

*\*пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием*

***Демонстрировать***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| *Скоростные* | *Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек* | *9 ,2* | *10,2* |
| *Силовые* | *Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.*  *Прыжок в длину с места, см.*  *Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.* | *12*  *180*  *-* | *-*  *165*  *18* |
| *К выносливости* | *Кроссовый бег 2 км.* | *8мин 50 сек* | *10мин 20 сек* |
| *К координации* | *Последовательное выполнение пяти кувырков, с.*  *Бросок малого мяча в стандартную мишень, м* | *10,0*  *12,0* | *14,0*  *10,0* |

***Двигательные умения, навыки и способности:***

***В циклических и ациклических локомоциях:*** *с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 12 минут (мальчики) и до 10 минут (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»*

***В метаниях на дальность и на меткость:*** *метать малый мяч 150г с места т с 4-5 бросковых шагов разбега, метать*

*малый мяч 150г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1 на 1 с расстоянии 6 м ( девочки) и 8 м ( мальчики)*

***В гимнастических и акробатических упражнениях****: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, в стойку на лопатках, мост*

***В спортивных играх:*** *играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)*

***Физическая подготовленность:*** *должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся*

***Способы физкультурно – оздорвительной деятельности:*** *самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнения*

***Способы спортивной деятельности:*** *участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта*

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** *соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий личную гигиену, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.*

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу 9 класс**

**В** результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональ­ной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленно­сти, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортивных сооруже­ний и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими уп­ражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации соб­ственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подби­рать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, доби­ваться оздоровительного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями, оказывать пер­вую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и обору­дованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Двигательные умения, навыки и способности***

***В циклических и ациклических локомоциях:*** *с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;* ***в*** *рав­номерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (де­вочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту спо­собом «перешагивание»;*

***В метаниях на дальность и на меткость:*** *метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением рит­ма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов раз­бега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движу­щейся цели с 10−12 м.*

***В гимнастических*** *и* ***акробатических упражнениях:*** *опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию дви­жений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со­стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки впе­ред и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль­чики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).*

***В спортивных играх:*** *играть в одну из спортивных игр (по уп­рощенным правилам).*

***Физическая подготовленность:*** *должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.*

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** *самосто­ятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коорди­нации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.* ***Способы спортивной деятельности:*** *участвовать в соревнова­нии по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок* ***в*** *длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; уча­ствовать в соревнованиях по одному из видов спорта.*

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** *соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятель­ность, выдержку и самообладание.*

*Уровень физической культуры, связанный с* ***региональными и национальными особенностями****, определяют региональные и мест­ные органы управления физическим воспитанием. Уровень фи­зической культуры других составляющих вариативной части (ма­териал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой шко­лой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.*

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебных нормативов** | **Нормативы** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1 | скоростные способности бег 60 м с высокого старта с опорой на руку | 9,2 | 10,2 |
| 2 | выносливость кроссовый бег 2 км | 8 мин.50 с. | 10 мин.20 с. |
| 3 | силовые лазание по канату на расстоянии 6 м. | 12с. | - |
| 4 | поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой | - | 18 раз |
| 5 | прыжки в длину с места | 180 см. | 165 см. |
| 6 | координация последовательное выполнение 5 кувырков | 10 с. | 14 с. |
| 7 | бросок малого мяча в стандартную мишень. | с12 м. | с 10 м. |

Проводится рубежный **контроль** в форме **зачёта** и **тестирования**, согласно календарно-тематическому планированию.