

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС, требований ООО ООП МБОУ г.Иркутска СОШ №5, требований государственной программы по физической культуре 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014). В соответствии с учебным планом на 2016-2017уч.год.

«Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 102 часа в год (по 3 недельных часа в каждом классе). В связи с особенностями учебного плана 2016-2017 в рабочей программе по физической культуре 5 класса введен раздел «Ритмика», который изучается в течении всего года в расчете 1 час в неделю.

Перечень нормативно-правовых актов и методических рекомендаций

1. Федеральные государственные образовательные стандарты

- 1.1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- 1.2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- 1.3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ министерства образования РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- 1.4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (применяется к правоотношениям, возникшим с 1 сентября 2016 года);
- 1.5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального Государственного Стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Применяется к правоотношениям, возникшим с 1 сентября 2016 года.
- 1.6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 7 августа 2015 г. N 08-1228 «О направлении рекомендаций» (методические рекомендации по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования)
- 1.7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт среднего общего образования»
- 1.8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- 1.9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - 1.10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 02.03.2015 г. № ВК-457/09 «О направлении рекомендаций»;
 - 1.11. Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 N ИР-352/09 "О направлении Программы" (вместе с «Программой развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»);
 - 1.12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
2. *Деятельность отдельных подразделений, служб (объекты медицинского назначения и спорта)*
 - 2.1. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 05.11.2013 г. №822н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях»;
 - 2.2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2013 г. № ВК-843 07 «О направлении рекомендаций» (тр. Жизненная ситуация);
 - 2.3. Письмо Минобрнауки и науки РФ от 18 января 2016 г. N 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида» ;
 - 2.4. Письмо министерства образования и науки РФ от 1 декабря 2015 г. N ВК-2969/07 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации о порядке признания несовершеннолетних и семей находящимися в социально опасном положении и организации с ними индивидуальной профилактической работы);
 - 2.5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2015 г. N 07-4317 «О направлении методических рекомендаций» (по созданию и развитию служб школьной медиации в образовательных организациях)
 3. *Соблюдение требований электробезопасности*
 - 3.1. Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.1998 г. № 2535 «Об организации обучения и проверки знаний правил по электробезопасности работников образовательных учреждений системы Минобрнауки России»;
 4. *Соблюдение требований пожарной безопасности*
 - 4.1. Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 69-ФЗ (ред. от 12.08.2014 г.) «О пожарной безопасности»;
 - 4.2. Федеральный закон от 22.07.2008 г. № 123-ФЗ (ред.от 23.06.2014 г.) «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»;
 - 4.3. Постановление Правительства РФ от 25.04.2012 г. № 390 «О противопожарном режиме».
 5. *Санитарно-эпидемиологические нормы и правила*
 - 5.1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.06.2003 № 118 (ред.от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.2.2/2.4.1340-03»;
 - 5.2. Постановление Главного государственного врача РФ от 30.09.2009 г. № 58 «Об утверждении СанПин 2.4.6.2553-09» Санитарно-эпидемиологические требования к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста»;

- 5.3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 г. № 45 «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- 5.4. Постановление Главного государственного врача РФ от 18.05.2010 № 58 «Об утверждении СанПин 2.1.3.2630-10 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность»;
- 5.5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;
- 5.6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 6. Материально-техническое оснащение*
- 6.1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;
- 6.2. Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 N МД-520/19 "Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений" (вместе с "Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений")
- 6.3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.03.2016г. № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания (ВСТУПИЛ В СИЛУ 24.04.2016 г.);
- 6.4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253 (в ред. Приказов от 08.06.2015 № 576, 28.12.2015 № 1529, 26.01.2016 № 38) «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования);
- 7. Охрана труда и техника безопасности*
- 7.1. Постановление Минтруда РФ, Минобрнауки РФ от 13.01.2003 г. № 1/29 «Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций»;

- 7.2. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 N ВК-710/09 "О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися"
- 7.3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.07.2014 г. № 08-988 «О направлении методических рекомендаций» (по перевозке детей);
- 7.4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.02.2014 г. № МК-169/12 «О типовой должностной инструкции заместителя руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность, по безопасности»;
- 7.5. Письмо Рособрнадзора от 22.05.2012 N 05-1796 «О необходимости проведения работы по обеспечению содержания и безопасности эксплуатации спортивных сооружений, расположенных на территории образовательных учреждений»;
- 7.6. Письмо Министерства образования РФ от 26 февраля 2016 г. N 12-ПГ-МОН-3527 «О рассмотрении обращения» (О порядке рассмотрения несчастных случаев с обучающимися);
- 7.7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 27 ноября 2015 г. N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»);
- 7.8. Приказ Минтруда России от 24.06.2014 г. № 412 н «Об утверждении Типового положения о комитете (комиссии) по охране труда».
8. *Реализация образовательных программ*
 - 8.1. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 28.05.2014) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
 - 8.2. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - 8.3. Письмо Минобрнауки России от 15.11.2013 г. № НТ-1139/08 «Об организации получения образования в семейной форме»;
 - 8.4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015 г. N АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
 - 8.5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 июня 2015 г. N НТ-670/08 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации по организации самоподготовки учащихся при осуществлении образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования);
 - 8.6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
 - 8.7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1578 « О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт

среднего общего образования» (зарегистрировано в министерстве юстиции РФ № 42020 09. 02.2016г.);

9. *Инклюзивное образование*

9.1. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.08.2008 № 379н (ред. от 03.06.2013 г.) «Об утверждении формы индивидуальной программы реабилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, порядка их разработки и реабилитации»;

9.2. Письмо Минобрнауки России от 10.12.2012 N 07-832 «О направлении Методических рекомендаций по организации обучения на дому детей-инвалидов с использованием дистанционных образовательных технологий»;

9.3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 20.08.2014 г. № ВК-1748/07 «О государственной аккредитации образовательной деятельности по образовательным программам, адаптированным для обучения лиц с умственной отсталостью»;

9.4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

10. Протокол НМС Минобрнауки России № НТ-19/08 пр от 03 марта 2016г. «О перечне организаций, выпускающих учебные пособия, которые допускаются к исполнению при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

11. Информационная открытость образовательной организации и информационная безопасность

11.1. Постановление Правительства РФ от 10.07.2013 г. № 582 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации»;

11.2. Приказ Рособрнадзора от 29.05.2014 г. № 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления на нем информации»;

11.3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2014 г. № ДЛ-115/03 «О направлении методических материалов для обеспечения информационной безопасности детей при использовании ресурсов сети «Интернет»;

12. *Особенности преподавания отдельных предметов (физическая культура)*

12.1. Письмо Минобрнауки РФ от 31.10.2003 N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой";

12.2. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

- 12.3. Приказ Минобрнауки РФ от 28.05.2014 г. № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных образовательных программ»;
- 12.4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.09.2014 г. № 08-1253 «О примерной рабочей программе учебного предмета «Музыка»;
- 12.5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
- 12.6. Письмо Министерства здравоохранения РФ 14-4/10/2-713, министерства образования и науки РФ ВК-217/09, министерства спорта РФ НП-03-15/763 от 09.02.2016 г. «О допуске к тестированию» (ГТО)
- 14.7 Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)
- 14.8 «О физической культуре и спорте в РФ» / Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329.
- 14.9. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.
15. О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.
16. О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов 5-9 классов общеобразовательных учреждений РФ / Письмо Министерства образования и науки РФ от 30.09.2011 г. № 19-247.
17. Об организации олимпийских уроков и олимпийских лекций / Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.03.2011 г. № 19-48
18. О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений / Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011 г. № 19-336
19. Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19.
20. Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020г.»
21. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
22. Письмо Министерства спорта РФ от 30 июля 2013г. № ЮН 04-10/4409 «О переходе детско – юношеских спортивных школ на реализацию дополнительного образования программ в области физической культуры и спорта.
23. Письмо Министерства образования и науки РФ № мд – 1077/19, министерства спорта РФ № нп-02-07/4568 от 10 августа «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов.

Содержание программы

-Легкая атлетика	29 ч.
-Баскетбол	34ч
-Гимнастика	12ч
-Волейбол	27ч
-Ритмика	34ч.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. 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.

Важной особенностью образовательного процесса в основной 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 основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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.

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.

5 класс

- 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.

- 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.

6 класс

- 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.

7 класс

- 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.

- 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.

8-9 класс

- 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 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.

5 класс

- 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.

6 класс

- 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.
- 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.

7 класс

- 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.

8 класс

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9 класс

- 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.

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, накоплению 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.

5 класс

- 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.

6 класс

- 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.

- 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.

7 класс

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

8 класс

- 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.

9 класс

- 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.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9класс.*Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций

организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Содержание программы - «Ритмика».

1. «Танцевальная азбука» (8 часов). Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

2. (10 часов). **«Ритмика, элементы музыкальной грамоты».** Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с хореографическим залом. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 5 класса, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

3. «Танец» (8 часа). Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

4. «Беседы по хореографическому искусству» (4 часа). Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический

путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

5. «Творческая деятельность» (4 часа). Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К	Последовательное выполнение пяти	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Формы организации «Ритмика»

Ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Занятия проводятся в рамках требований ФГОС во второй половине дня после уроков.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется **индивидуальный и дифференцированный подход к детям**. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическая часть планируется с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

Задания *практических занятий* направлены на умение:

- знать физиологические особенности своего тела.
 - освоения различных танцевальных позиций и упражнений.
 - согласовывать движения рук с движениями тела под музыку, ориентироваться в пространстве.
 - сочинять танцевальные движения, комбинации в процессе исполнения заданий на предложенную тему.
- освоения исполнительского мастерства танцора.

Итоги занятий могут быть подведены в форме отчетного концерта с приглашением родителей детей, друзей, педагогов и учащихся местных учебных заведений

Весь образовательный цикл предусматривает следующие **формы работы**: акцент делается на работе по достижению всех уровней ансамблевого и индивидуального исполнения танца.

Формы организации деятельности:

- музыкальные занятия;
- занятия – концерт;
- репетиции;
- творческие отчеты.

Основной формой работы является музыкальное занятие, которое предполагает взаимодействие педагога с детьми и строится на основе индивидуального подхода к ребенку.

Содержание программы и танцевальный репертуар подбираются в соответствии с психофизическими и возрастными особенностями детей.

Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, на которых осваиваются различные танцевальные позиции, позы и движения различных танцев.

Занятие-постановка, репетиция-отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.

Заключительное занятие, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Выездное занятие – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

Концерты и выступления.

Репертуар подбирается с учётом возрастных особенностей участников студии и их продвинутости. Концертная программа режиссируется с учётом восприятия её слушателями, она должна быть динамичной, яркой, разнообразной по жанрам.

Участие в концертах, выступление перед родителями и перед своими сверстниками – всё это повышает исполнительский уровень детей и воспитывает чувство гордости за себя.

Творческий отчёт проводится один раз в конце учебного года.

Выставка фотоматериала из выступлений студии.

Итоговое занятие.

Урок-концерт.

Успехи, результат.

Отчетный концерт.

Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях обучающихся, в призовых местах.

Планируемые результаты

Ученики 5-6 классов научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся 7 классов получают возможность научиться:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся 8 классов получают возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Ученики 9 классов получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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 комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

➤ **Предполагаемые результаты реализации программы «Ритмика»**

- В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося, формируется целостное представление о мире, развивается образное восприятие мира.

➤ **Предметными результатами**

- занятий по программе «Ритмика» являются:

- - овладение практическими умениями и навыками ритмико-танцевального творчества;
- - овладение основами танцевальной культуры на материале искусства родного края.

➤ **Метапредметными результатами** являются:

- - овладение способами решения поискового и творческого характера;
- - культурно – познавательная, коммуникативная и социально – эстетическая компетентности;
- - приобретение опыта в исполнительской и творческой деятельности.

➤

➤ **Личностными результатами** занятий являются:

- - формирование эстетических потребностей, ценностей;
- - развитие эстетических чувств и художественного вкуса;
- - развитие потребностей опыта творческой деятельности в танцевальном виде искусства;
- - бережное заинтересованное отношение к культурным традициям и искусству.

➤ Учащиеся должны

➤ **знать/понимать:**

- - Особенности своего тела, темперамента.
- -Основные позиции ног, рук, головы.
- -Термины классического, народного, эстрадного танцев.
- -Основные шаги танца.
- - Позы классического, народного и эстрадного танцев.
- -Правила танцевального этикета.

➤ **Уметь:**

- -использовать сценическое мастерство.

- - проводить танцевальную разминку.
- - исполнять технику прыжков и вращений.
- -выполнять упражнения для головы, корпуса и рук.
- - владеют музыкально – двигательными навыками.
- - осмысливать отношение к движению, подчиненному музыкальному образу

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Обучающиеся 5-9 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

Формы контроля:

- 1) Сдача нормативов физической подготовленности.
- 2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.
- 3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.
- 4) Портфолио (сфера спортивных достижений).
- 5) Защита проекта.

Формы и виды контроля (Ритмика)

Для оценки уровня развития ребенка и сформированности основных умений и навыков 1 раз в полугодие проводятся контрольные занятия (занятия – концерты).

Отслеживание уровня сформированности вокально – слуховых, ритмических представлений детей проводится с помощью диагностики.

Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса.

Основной формой подведения итогов работы являются концертные выступления