**Предмет – Физическая культура**

**Класс 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно- методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | -Формирование разносторонне физически развитой личности-Укрепление здоровьяФормирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры-Овладение школой умений-Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья |
| Срок реализации программы | В течение 1 год |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 3 часа в неделю (99 часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**-о режиме дня и личной гигиене- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья, и повышения физической подготовленности-о правилах составления комплексах утренней зарядки-о правилах поведения на уроках физической культуры**Уметь:**- играть в подвижные игры-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, комплекс на формирование правильной осанки.-демонстрировать уровень физической подготовленности-выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для развития координационных, скоростных способностей.-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках |

**Класс 2**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно- методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | -Формирование разносторонне физически развитой личности-Укрепление здоровьяФормирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры-Овладение школой умений-Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья-Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.-формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к друг другу. |
| Срок реализации программы | В течение 1 год |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 3 часа в неделю (102часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**-о режиме дня и личной гигиене- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья, и повышения физической подготовленности-о правилах составления комплексах утренней зарядки-о правилах поведения на уроках физической культуры**Уметь:**- играть в подвижные игры-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, комплекс на формирование правильной осанки.-демонстрировать уровень физической подготовленности-выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами-описывать технику выполнения упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для развития координационных, скоростных способностей.-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием. |

**Класс 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно- методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | -Формирование разносторонне физически развитой личности-Укрепление здоровьяФормирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры-Овладение школой умений-Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья-Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.-формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к друг другу.-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подкижными играми, использование их в свободное время . |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 3 часа в неделю (102часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускниву) | **Знать/понимать:**-о режиме дня и личной гигиене- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья, и повышения физической подготовленности-о правилах составления комплексах утренней зарядки-о правилах поведения на уроках физической культуры**Уметь:**- играть в подвижные игры-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, комплекс на формирование правильной осанки.-демонстрировать уровень физической подготовленности-выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами-описывать технику выполнения упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения-уметь элементарно владеть мячом-уметь распределять свои силы во время занятия**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для развития координационных, скоростных способностей.-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.-самостоятельного выделения и формулирования познавательной цели |

**Класс 4**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно- методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | -Формированин разносторонне физически развитой личности-Укрепление здоровьяФормирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры-Овладение школой умений-Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических узражнений на состояние здоровья-Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.-формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к друг другу.-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время . |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 3 часа в неделю (102часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**-о режиме дня и личной гигиене- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья, и повышения физической подготовленности-о правилах составления комплексах утренней зарядки-о правилах поведения на уроках физической культуры-о физической подготовки и ее связи с развитием физических качеств-о физической нагрузке и способах ее регулирования**Уметь:**- играть в подвижные игры-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, комплекс на формирование правильной осанки, физкульт минуток-демонстрировать уровень физической подготовленности-выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами-описывать технику выполнения упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения-уметь элементарно владеть мячом-уметь распределять свои силы во время занятия-вести дневник самонаблюдения-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для развития координационных, скоростных способностей.-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.-самостоятельного выделения и формулирования познавательной цели |

**Класс 5**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | -формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья.- укрепление здоровья, содействие гармоническому, физическому развитию-Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, и соблюдение личной гигиены.- Обучение основам базовых видов двигательных действий-формирование потребности в систематических занятиях физической культуры и спортом.- освоение знаний о физической культуре и спорте |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 2 часа в неделю (68часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**- основы физической культуры в России- о способах и особенностях передвижений- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм- об общих индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушении осанки- о причинах травматизма на занятиях физической культуры**Уметь:**- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках- выполнять упражнения на спортивных снарядах- выполнять передвижение на лыжах различными ходами- выполнять подъемы и спуски , торможения на лыжах**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для преодоления естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способах , лазанья , прыжков и бега-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.- выполнения тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |

**Класс 6**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | -формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья.- укрепление здоровья, содействие гармоническому, физическому развитию-Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, и соблюдение личной гигиены.- Обучение основам базовых видов двигательных действий-формирование потребности в систематических занятиях физической культуры и спортом.- освоение знаний о физической культуре и спорте |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 2 часа в неделю (60часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**- основы физической культуры в России- о способах и особенностях передвижений- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о(способах простейшего контроля за деятельностью этих систем- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм- об общих индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушении осанки- о причинах травматизма на занятиях физической культуры**Уметь:**- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках- выполнять упражнения на спортивных снарядах- выполнять передвижение на лыжах различными ходами- выполнять подъемы и спуски , торможения на лыжах**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для преодоления естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способах , лазанья , прыжков и бега-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.- выполнения тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |

**Класс 7**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | -формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья.- укрепление здоровья, содействие гармоническому, физическому развитию-Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, и соблюдение личной гигиены.- Обучение основам базовых видов двигательных действий-формирование потребности в систематических занятиях физической культуры и спортом.- освоение знаний о физической культуре и спорте |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 2 часа в неделю (68часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**- основы физической культуры в России- о способах и особенностях передвижений- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм- об общих индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушении осанки- о причинах травматизма на занятиях физической культуры**Уметь:**- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках- выполнять упражнения на спортивных снарядах- выполнять передвижение на лыжах различными ходами- выполнять подъемы и спуски , торможения на лыжах**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для преодоления естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способах , лазанья , прыжков и бега-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.- выполнения тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |

**Класс 8**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Комплексноя программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич)Примерная программа по физической культуре, 2006 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | - содействие гармоническому, физическому развитию выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию- Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков- Развитие основных физических качеств- Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки- Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 3 часа в неделю (102часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения-Требования безопасности на занятиях физической культурой-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности**Уметь:**- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики-  Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки-Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки-Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья-Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации-Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях-Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни |

**Класс 8-9**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Комплексноя программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич)Примерная программа по физической культуре, 2006 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | - содействие гармоническому, физическому развитию выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию- Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков- Развитие основных физических качеств- Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки- Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 3 часа в неделю (102часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения-Требования безопасности на занятиях физической культурой-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности**Уметь:**- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики-  Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки-Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки-Выполнять соревновательные упражненая и технико-тактические действия в избранном виде спорта**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья-Подготовки к профессиональной деятнльности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации-Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях-Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни |

**Класс 10**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Комплексноя программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич)Примерная программа по физической культуре, 2012год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | - содействие гармоническому, физическому развитию выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам- дальнейшее развитие координационных способностей- формирование знаний о закономерности двигательной активности спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для бедующей трудовой деятельности- углубленное представление об основных видах спорта- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей. |
| Срок реализации программы | В течение 2 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 3 часа в неделю (102часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности**Уметь:**- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья-Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации-Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях-Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни |

**Класс 11**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Комплексноя программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич)Примерная программа по физической культуре, 2012 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | - содействие гармоническому, физическому развитию выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам- дальнейшее развитие координационных способностей- формирование знаний о закономерности двигательной активности спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для бедующей трудовой деятельности- углубленное представление об основных видах спорта- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей. |
| Срок реализации программы | В течение 2 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 3 часа в неделю (102часов) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности**Уметь:**- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья-Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации-Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях-Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни |

**Класс 5**

**курс баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.С. Кузнецов «Пособие для учителей методистов»  |
| Цели и задачи предмета | -всестороннее физическое развитие - укрепление здоровья-содействие правильному физическому развитию- приобретение необходимых теоретических знаний-овладение основными приемами техники и тактики игры- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы- привитие учениками организаторских навыков |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 1 час в неделю (34часа) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**-правила безопасности на занятии-терминологию - историю возникновения и развитие баскетбола- правила и специфику игры **Уметь:**- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделу баскетбол- выполнять ведение, ловлю, броски мячя- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для преодоления естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способах , лазанья , прыжков и бега-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.- выполнения тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |

**Класс 5**

**курс волейбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | -всестороннее физическое развитие - укрепление здоровья-содействие правильному физическому развитию- приобретение необходимых теоретических знаний-овладение основными приемами техники и тактики игры- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы- привитие учениками организаторских навыков |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 1 час в неделю (34часа) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**- основы методики обучения и тренировки по волейболу- технику и тактику игры в волейбол-методику судейства учебно-тренировочных игр-правила безопасности на занятии-терминологию - историю возникновения и развитие волейбол- правила и специфику игры **Уметь:**- Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделу- выполнять упражнения с мячом- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для преодоления естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способах , лазанья , прыжков и бега-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.- выполнения тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |

**Регби**

**Класс 5**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре: 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.С. Кузнецова «Пособие для учителей, методистов»  |
| Цели и задачи предмета | -всестороннее физическое развитие - укрепление здоровья-содействие правильному физическому развитию- приобретение необходимых теоретических зеаний-овладение основными приемами техники и тактики игры- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы- привитие учениками организаторских навыков |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 1 час в неделю (34 часа) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**-правила безопасности на занятии-терминологию - историю возникновения и развитие регби- правила и специфику игры **Уметь:**- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделу регби- выполнять ловлю, броски мяча- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для преодоления естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способах , лазанья , прыжков и бега-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.- выполнения тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |

**Класс 6**

**курс волейбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | -всестороннее физическое развитие - укрепление здоровья-содействие правильному физическому развитию- приобретение необходимых теоретических знаний-овладение основными приемами техники и тактики игры- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы- привитие учениками организаторских навыков |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 1 час в неделю (34часа) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**- основы методики обучения и тренировки по волейболу- технику и тактику игры в волейбол-методику судейства учебно-тренировочных игр-правила безопасности на занятии-терминологию - историю возникновения и развитие волейбол- правила и специфику игры **Уметь:**-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, проведении соревнований- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите- Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделу- выполнять упражнения с мячом- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для преодоления естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способах , лазанья , прыжков и бега-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.- выполнения тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |

**Класс 6**

**курс баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.С. Кузнецов «Пособие для учителей методистов» |
| Цели и задачи предмета | -всестороннее физическое развитие - укрепление здоровья-содействие правильному физическому развитию- приобретение необходимых теоретических знаний-овладение основными приемами техники и тактики игры- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы- привитие учениками организаторских навыков |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 1 час в неделю (34часа) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**-правила безопасности на занятии-терминологию - историю возникновения и развитие баскетбола- правила и специфику игры -тактические действия в нападении и защите-взаимодействовать двумя игроками в нападении и защите**Уметь:**- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделу баскетбол- выполнять ведение, ловлю, броски мячя- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.- выполнять отвлекающие приемы ( финты)- выполнять отбор мяча- выполнять остановки двумя шагами, прыжком**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для преодоления естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способах , лазанья , прыжков и бега-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.- выполнения тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |

**Класс 7**

**курс баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.С. Кузнецов «Пособие для учителей методистов» |
| Цели и задачи предмета | -всестороннее физическое развитие - укрепление здоровья-содействие правильному физическому развитию- приобретение необходимых теоретических знаний-овладение основными приемами техники и тактики игры- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы- привитие учениками организаторских навыков |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 1 час в неделю (34часа) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | **Знать/понимать:**-правила безопасности на занятии-терминологию - историю возникновения и развитие баскетбола- правила и специфику игры -тактические действия в нападении и защите-взаимодействие двух игроков в нападении и защите- взаимодействие двух игроков в нападении и одного или двух игроков в защите**Уметь:**- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделу баскетбол- выполнять ведение, ловлю, броски мяча- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.- выполнять отвлекающие приемы (финты)- выполнять отбор мяча- выполнять остановки двумя шагами, прыжком-выполнять штрафной бросок-вырывание мяча из рук соперника**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для преодоления естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способах , лазанья , прыжков и бега-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.- выполнения тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |

**Класс 7**

**курс волейбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно - методические материалы | Федеральный компонент государственного образовательного стандарта 2013;Примерная программа по физической культуре, 2013 год |
| Реализуемый УМК | УМК под ред. В.И.Ляха «Физическая культура» |
| Цели и задачи предмета | -всестороннее физическое развитие - укрепление здоровья-содействие правильному физическому развитию- приобретение необходимых теоретических знаний-овладение основными приемами техники и тактики игры- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы- привитие учениками организаторских навыков |
| Срок реализации программы | В течение 1 года |
| Место учебного предмета в учебном плане | На изучение предмета выделено 1 час в неделю (34часа) |
| Результаты освоения учебного предмета (требоваеия к выпускнику) | **Знать/понимать:**- основы методики обучения и тренировки по волейболу- технику и тактику игры в волейбол-методику судейства учебно-тренировочных игр-правила безопасности на занятии-терминологию - историю возникновения и развитие волеййол- правила и специфику игры **Уметь:**-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, проведении соревнований- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите- Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни- осуществлять судейство соревнований по волейболу- работать с книгой спортивной направленности-самостоятельно составлять выступления и презентацию**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**- для преодоления естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способах , лазанья , прыжков и бега-выбора индивидуального темпа передвижения.-взаимодействия со сверстниками на уроках-систематического наблюдения за своим физическим состоянием.- выполнения тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |