

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2012 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., № 1897 с изменениями в соответствии с приказом №1644 от 29.12.2014 года.

4. Приказ Министерства просвещения РФ № 345 от 28.12.2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

5. Приказ Министерства просвещения РФ № 233 от 8.05.2019 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. № 345.

6. Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 319 Петродворцового района Санкт-Петербурга.

7. Основная образовательная программа основного общего образования.

8. Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 319 Петродворцового района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов (основное общее образование) составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, соответствующей Федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-8 классов», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. - 2013г.

Для прохождения программы по физической культуре в 5-8 предлагается использовать 2 части базовую и вариативную часть программы. Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место в учебном плане.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится в 5-9 классах по 3 часа в неделю-34 учебные недели (102 часа в год). Рабочая программа рассчитана на 510 часов, на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

В случае выполнения учебного плана не в полном объеме (карантин, природные факторы, дополнительные каникулы, праздники) производится корректировка рабочих программ. Заместитель директора по УВР согласует листы корректировки рабочих программ указанным способом коррекции программы.

Результаты освоения программного материала по предмету

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

«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.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно 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.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся;
- Действие смыслообразования;
- Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли;
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание;
- Волевая саморегуляция;
- Коррекция;
- Оценка качества и уровня усвоения;
- Контроль в форме сличения с эталоном;
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания;
- Выделение и формулирование учебной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей;
- Классификация объектов.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание тем учебного курса

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	
1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				

2.	Легкая атлетика	34	34	34	34	
3.	Лыжная подготовка	10	10	10	10	
4.	Гимнастика	14	14	14	14	
5.	Подвижные игры	10	10	10	10	
6.	Плавание	34	34	34	34	
	ИТОГО:	102	102	102	102	

Способы и формы оценивания образовательных результатов

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
		15	9,6		7,7	9,7		8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194

Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	1050	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	950-1100	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1000-1150 1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-14 лет

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики:	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	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 выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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.

7-9 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательными действиями и движениями.

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 ишибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-9 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, 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, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского, параолимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

7-9 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Олимпийское образование. Игры Древней Олимпии. Олимпийский девиз, эмблема, флаг, огонь. Талисман Олимпийских Игр. Олимпийские награды. Праздник открытия и закрытия Олимпийских Игр. Цель Олимпийского движения. Олимпийские чемпионы. Международный Олимпийский комитет (МОК). Президенты МОК в разные годы. Национальный Олимпийский комитет. Олимпийский комитет в нашей стране. Параолимпийский спорт. Параолимпийские виды спорта.

Приемы закаливания

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

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ, купание в открытых водоёмах).

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

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.

Легкая атлетика

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.

Лыжная подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Помощь в судействе

Плавание

5-9 классы. Овладение учащимися навыков основных способов плавания (кроль на спине, брас, кроль на груди, баттерфляй), привлечение к систематическим занятиям плавания детей. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков. Овладения навыками здорового образа жизни, развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием, формам активного отдыха и досуга. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)

5 КЛАСС

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций.

На знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

На освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

На освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110см).

На освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках.

На развитие координационных способностей. ОРУ без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега. Прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле, коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

На овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м.

На овладение техникой прыжка. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места.

На овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения, стоя грудью и боком в

направление броска с места. Ловля набивного мяча после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания.

На развитие выносливости и скоростных способностей. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

На освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км.

На знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви, занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Плавание

Основные задачи подготовки-укрепление здоровья и закаливание, овладение жизненно необходимым навыком плавания, обучение основам техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков, развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей), воспитание морально-этических и волевых качеств.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Техника плавания кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплывание отрезков в полной координации. При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания, повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

6 КЛАСС

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций.

На знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

На освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

На освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110).

На освоение строевых акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; мост из положения, стоя с помощью.

На развитие координационных способностей. ОРУ без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега. Прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле, коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

На овладение техникой бега. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200.

На овладение техникой прыжка. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места.

На овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места. Ловля набивного мяча после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания.

На развитие выносливости и скоростных способностей. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

На освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Плавание

Основные задачи подготовки-укрепление здоровья и закаливание, овладение жизненно необходимым навыком плавания, обучение основам техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков, развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей), воспитание морально-этических и волевых качеств.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой

при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Техника плавания кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплывание отрезков в полной координации. При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания, повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавами”, “Цапля и лягушки”.

7 КЛАСС

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача через сетку.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.

На знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, введения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников,

поведение игроков в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

На освоение техники строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

На освоение ОРУ. Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

На освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-110см). Девочки: прыжок ноги врозь (через гимнастического козла в ширину, высота 100-105см).

На освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатические комбинации.

На развитие координационных способностей. ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне или козле. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

На овладение техникой бега. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег 1500м.

На овладение техникой прыжка в длину, в высоту. Прыжки в длину с 8-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания мяча. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м и на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.

На развитие выносливости, скоростных способностей. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Старты с различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий

и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

На освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции дл 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

На знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Плавание

Основные задачи подготовки-укрепление здоровья и закаливание, овладение жизненно необходимым навыком плавания, обучение основам техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков, развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей), воспитание морально-этических и волевых качеств.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Техника плавания кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплывание отрезков в полной координации. При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания, повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавами”, “Цапля и лягушки”.

8 КЛАСС

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

На освоение тактики игры. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3*2. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Волейбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Приём мяча.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.

На знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, введения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

На освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево.

На освоение ОРУ. Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

На освоение ОРУ с предметами. Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями (3-5кг), тренажёрами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажёрами.

На освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).

На освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

На развитие координационных способностей. ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне или козле. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов; Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

На овладение организаторскими умениями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

На освоение техники бега. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки).

На овладение техникой прыжка в длину, в высоту. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

На овладение техникой метания мяча. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м и на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.

На развитие выносливости, скоростных способностей. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Старты с различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

На освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Гонки с выбыванием» «Как по часам», «Биатлон».

На знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

9 КЛАСС

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

На освоение тактики игры. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3*2. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).

Волейбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

На освоение техники нижней прямой подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.

На знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, введения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

На освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.

На освоение ОРУ. Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

На освоение ОРУ с предметами. Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями (3-5кг), тренажёрами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажёрами.

На освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

На освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

На развитие координационных способностей. ОРУ без предметов и с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне или козле. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов; Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

На овладение организаторскими умениями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

На освоение техники бега. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки).

На овладение техникой прыжка в длину, в высоту. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

На овладение техникой метания мяча. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м и на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.

На развитие выносливости, скоростных способностей. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег. Бег с кандикапом, командами, в парах, кросс 3 км.

Эстафеты, круговая тренировка.

Старты с различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

На овладение организаторскими способностями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

На освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Плавание

Основные задачи подготовки-укрепление здоровья и закаливание, овладение жизненно необходимым навыком плавания, обучение основам техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков, развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей), воспитание морально-этических и волевых качеств.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Техника плавания кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплавание отрезков в полной координации. При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания, повторное проплавание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

УМК по учебному предмету «Физическая культура»

1. Физическая культура: учеб.для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; Под ред. М.Я.Виленского М.:Просвещение,2014
2. Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 6-е изд М.:Просвещение,2018
3. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы В.И.Лях М.:Просвещение,2011