

**Отдел образования
Камешкирского района Пензенской области**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Старый Чирчим

РАССМОТРЕНО:
на заседании РМО
учителей физической
культуры
Протокол № 1
«28» 08 2021 г.
Руководитель РМО
И.Ю. Молчанова

СОГЛАСОВАНО:
на заседании педсовета
МБОУ СОШ с. Старый Чирчим

Протокол № 1
«20» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ :
Директор МБОУ СОШ
с. Старый Чирчим



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (ФГОС)
для учащихся **5-9** классов

Составитель : Феклистова Марина Сергеевна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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, накоплении 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 со-хранять 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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, аргументировано 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.

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Раздел **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности

занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел **«Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тема **«Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений

Тема **«Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия.

5 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность (25 часов) Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (3 часа). Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании (1 час). Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (1 час). Требования к безопасности и профилактике травматизма (1 час).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (20 часов) Комплексы и упражнения на коррекцию осанки и телосложения (2 часа). Комплексы и упражнения на профилактику сколиоза (2 часа). Комплексы и упражнения на профилактику плоскостопия (2 часа). Комплексы и упражнения на профилактику органов зрения (2 часа). Лыжные прогулки по пересеченной местности (2 часа). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (2 часа). Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания (5). Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики (3).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (2 часа).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями по самочувствию (1 час). Проведение утренней зарядки и физкультпауз (1 час).

Спортивно-оздоровительная деятельность (75 часов) Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (3 часа)

История зарождения Олимпийских игр в мифах и легендах (1 час). Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии (1 час). Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения (1 час).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (72 часа)

Легкоатлетические упражнения. (24) Спринтерский бег: Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением от 30 до 40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м. Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Прыжки в длину. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Спортивные игры: (39 часов)

Баскетбол (15 часов). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3

Волейбол (9 часов). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Футбол (15 часов). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Удары по мячу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча. Игра в мини-футбол. Игры и игровые задания.

Гимнастика: (21 час)

Акробатические упражнения и комбинация (7 часов). Кувырок вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорный прыжок (6 ч) – вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Гимнастическая перекладина (низкая) (8 часов) – Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Упражнения лыжной подготовки (21 час). Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем наискось «полуелочкой», спуски в низкой и основной стойках. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км

Развитие физических качеств на материале гимнастики с элементами акробатики

Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

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

Развитие силовых способностей: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
Развитие скоростно-силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

На материале легкой атлетики

Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно- силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей

Развитие Скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

Развитие координационных качеств: 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 из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

На материале лыжных гонок

Развитие координационных способностей: передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы и спуски с гор. Торможения. Переходы с одного хода на другой. Скольжение по прямой на левой (правой) ноге с различным положением рук, без палок и с палками, свободная нога приподнята над лыжней вперед, назад. Игра «Кто дальше проскользит» на лыжне, на горке. Эстафеты с передачей палок, других предметов, снежков, «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Развитие выносливости: прохождение на лыжах дистанции до 3 км

Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков с интенсивностью выше средней до 200м

Развитие скоростных способностей: повторный бег 3-4 раза по 50м

На материале спортивных игр

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости: Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (2 часа)

Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки(1 час).

ОФП (1 час)

6 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность(28 часа)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (3часа)

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведении пеших туристических походов(1 час). Закаливание организма (1час). Требования к безопасности и профилактике травматизма(1час)

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью(18часов)

Комплексы и упражнения на коррекцию осанки и телосложения (2часа). Комплексы и упражнения на профилактику сколиоза (2часа). Комплексы и упражнения на профилактику плоскостопия (2часа). Комплексы и упражнения на профилактику органов зрения (2 часа). Лыжные прогулки по пересеченной местности (2 часа). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег(2часа). Туристическая подготовка: преодоление искусственных и

естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания (4). Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики (2).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности(3 часа).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями по внешним признакам, самочувствию(1 час). Проведение утренней зарядки и физкультпауз (1 час).

Спортивно-оздоровительная деятельность (75 часов)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности(3 часа)

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов(1час). Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности (1час). Физические качества и связь их с физической подготовленностью человека(1час).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью(75 часов)

Легкоатлетические упражнения. (24 ч) Спринтерский бег: Высокий старт от 10 до 15 м, бег с ускорением от 30 до 40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м. Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин. Бег на 1200 м . Прыжки в длину .Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.

Спортивные игры.(39 часов)

Баскетбол(15 часов). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Вырывание и выбивание мяча . Ведение мяча в низкой, средней , высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3

Волейбол (9 часа). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, тоже через сетку. Нижняя прямая подача мяча с рас стояния 3—6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Футбол (15 часов). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Удары по мячу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча. Игра в мини-футбол. Игры и игровые задания.

Акробатические упражнения и комбинация (7 часов) девушки: два кувырка вперед слитно и, выпрямляясь, руки вверх, опуститься в «мост», лечь и стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь; юноши – из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью, лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь вперед слитно

Опорный прыжок (6 час) –Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)

Гимнастическая перекладина (низкая) (8 час) – Мальчики:

махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; девочки :вис лежа; вис присев

Упражнения лыжной подготовки (21 час). Попеременный двухшажныйход.Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной, высокой, средней стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 4 км.

Развитие физических качеств

на материале гимнастики с элементами акробатики

Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

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

Развитие силовых способностей: Лазанье по канату, гимнастической лестнице.Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей : Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

на материале легкой атлетики

Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно- силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей

Развитие Скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

Развитие координационных качеств: 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 из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

на материале лыжных гонок

Развитие координационных способностей: передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы и спуски с гор. Торможения. Переходы с одного хода на другой. Скольжение по прямой на левой (правой) ноге с различным положением рук, без палок и с палками, свободная нрга приподнята над лыжней вперед, назад. Игра «Кто дальше проскользит» на лыжне, на горке. Эстафеты с передачей палок, других предметов, снежков, «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Развитие выносливости: прохождение на лыжах дистанции до 4 км

Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков с интенсивностью выше средней до 250м

Развитие скоростных способностей: повторный бег 4-5 раз по 50м. Общий старт.

на материале спортивных игр

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости: Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (2 часа)

Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки(1 час). Судейство простейших спортивных соревнований (в качестве судьи или помощника судьи (1 час).

7класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность (28 часа)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (3 часа).

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью(1 час). Требования к безопасности и профилактике травматизма(1 час). Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок(1 час)

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью(18 часов) Комплексы и упражнения на коррекцию осанки и телосложения (2 часа). Комплексы и упражнения на профилактику сколиоза (2 часа). Комплексы и упражнения на профилактику плоскостопия (1 час). Комплексы и упражнения на профилактику органов зрения (2 часа). Лыжные прогулки по пересеченной местности (2 часа). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег(2 часа). Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания (5). Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики (2).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности(3 часа).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями по внешним признакам. (1 час). Проведение утренней зарядки и физкультпауз (1 час).

Спортивно-оздоровительная деятельность (75 часов)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности(3 часа)

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности (1 час). Физические качества и связь их с физической подготовленностью человека(1 час). Правила спортивных соревнований и их назначение(1 час).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью(72 часа)

Легкоатлетические упражнения. (24 час) Спринтерский бег, высокий старт с последующим ускорением от 30 до 40 м, от 40 до 60 м. Бег на результат 60 м. Бег на средние дистанции :бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин. Бег на 1500 м. Прыжки в длину. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх

Спортивные игры. Баскетбол (15 часов). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3

Волейбол (9 часа). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, тоже через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Футбол (15 часов). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Удары по мячу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча. Игра в мини-футбол. Игры и игровые задания.

Акробатические упражнения и комбинация (7 часов) – юноши: из упора присев кувырком вперед стойка на лопатках, перекатом вперед в сед с наклоном, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь; девушки: из упора присев кувырок вперед, кувырок вперед в сед с наклоном, лечь и «мост», лечь и стойка лопатках, перекатом вперед сед с наклоном, кувырок назад в полушпагат.

Опорный прыжок (6 часа) – юноши: согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см); девушки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)

Гимнастическая перекладина (низкая) (8 часа) – юноши: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок; девушки: махом одной и толчком другой подъем переворотом.

Упражнения лыжной подготовки (21 час). Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Развитие физических качеств

на материале гимнастики с элементами акробатики

Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

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

Развитие силовых способностей: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

На материале легкой атлетики

Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно- силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей

Развитие Скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

Развитие координационных качеств: 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 из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

На материале лыжных гонок

Развитие координационных способностей: передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы и спуски с гор. Торможения. Переходы с одного хода на другой. Скольжение по прямой на левой (правой) ноге с различным положением рук, без палок и с палками, свободная нога приподнята над лыжней вперед, назад. Игра «Кто дальше проскользит» на лыжне, на горке. Эстафеты с передачей палок, других предметов, снежков, «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Развитие выносливости: прохождение на лыжах дистанции до 4,5 км

Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков с интенсивностью выше средней до 350м

Развитие скоростных способностей: повторный бег 4х5 раз по 100м. Общий старт.

На материале спортивных игр

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости: Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (2 часа)

Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки(1 час).
Судейство простейших спортивных соревнований (в качестве судьи или помощника судьи (1 час).

8 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность (28 часов)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (3 часа).

Требования к безопасности и профилактике травматизма(1 час). Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок(1 час). Самомассаж, релаксация (общие представления) (1 час).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью(18 часов).

Профилактика утомления и сохранение повышенной работоспособности (2часа). Комплексы и упражнения на профилактику плоскостопия (2час). Комплексы и упражнения на профилактику органов зрения (2 часа). Лыжные прогулки по пересеченной местности (2 часа). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег(2часа). Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания (5). Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики (3).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности(4 часа).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями по частоте сердечных сокращений (1час). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия , адаптивной физической культуре.(3 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность (75 часов)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности(3 часа)

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки (1час). Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека(1час). Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения (1 час).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью(72 часа)

Легкоатлетические упражнения. (24 час)) Спринтерский бег, низкий старт с последующим ускорением Низкий до 30 м, от 70 до 80 м Бег на результат 60 м. Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин. Бег на 2000 м(мальчики) и на 1500 м (девочки). Прыжки в длину. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7—9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния девушки-12-14м, юноши- до 16. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Спортивные игры.Баскетбол(15 часов). Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол (9 часа).Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, тоже через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол (15 часов). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Удары по мячу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча. Игра в мини-футбол. Игры и игровые задания.

Акробатические упражнения и комбинация (7 часов) – юноши: из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь, наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны, упор присев и стойка на голове толчком двумя, опускание в упор присев и кувырок вперед, длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь; девушки: из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед левая и «мост», поворот в упор стоя на правом колене, левую назад, махом левой упор присев и кувырок вперед, прыжок вверх прогибаясь и о.с.

Опорный прыжок (6 час) – юноши: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см); девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

Гимнастическая перекладина (низкая) (8 час) – юноши: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок, из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; девушки: махом одной и толчком другой подъем переворотом.

Упражнения лыжной подготовки (21 час). Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»

Развитие физических качеств

на материале гимнастики с элементами акробатики

Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

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

Развитие силовых способностей: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

На материале легкой атлетики

Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

Развитие координационных качеств: 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 из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

На материале лыжных гонок

Развитие координационных способностей: передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы и спуски с гор. Торможения. Переходы с одного хода на другой. Скольжение по прямой на левой (правой) ноге с различным положением рук, без палок и с палками, свободная нога приподнята над лыжной вперед, назад. Игра «Кто дальше проскользит» на лыжне, на горке. Эстафеты с передачей палок, других предметов, снежков, «Гонка с преследованием», «Гонка с

выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Развитие выносливости: прохождение на лыжах дистанции до 5км

Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков с интенсивностью выше средней до 400м

Развитие скоростных способностей: повторный бег 4x5 раз по 100м. Общий старт. Финиширование

На материале спортивных игр

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости: Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (2 часа)

Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки(1 час).

Судейство простейших спортивных соревнований (в качестве судьи или помощника судьи) (1 час)

9 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность (27 часов)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (4 часа).

Требования к безопасности и профилактике травматизма(1 час). Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма (1 час). Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями (1час). Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью(1 час).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью(16 часов).

Профилактика утомления и сохранение повышенной работоспособности (2часа). Комплексы и упражнения на профилактику органов зрения (2 час). Лыжные прогулки по пересеченной местности (2 часа). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег(2часа). Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижение с грузом на плечах по ограниченной и наклонной плоскости (4).Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики (4).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности(4 часа).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма (2 часа). Проведение простейших способов и приемов самомассажа и релаксации (2 часа).

Спортивно-оздоровительная деятельность (72часов)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (4 часа)

Основы развития и тестирования (1час). Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта) (1час). Соблюдение режимов физической нагрузки (1час). Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи (1час).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью(72 часа)

Легкоатлетические упражнения. (24 ч) Спринтерский бег, низкий старт с последующим ускорением до 30 м, от 70 до 80 м Бег на результат 60 м. Кроссовый бег: бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин. Бег на 2000 м(мальчики) и на 1500 м (девочки) . Прыжки в длину. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7—9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния девушки-12-14м, юноши- до 18м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Спортивные игры.Баскетбол(15 часов).). Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол (9 часа) Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра в нападении в зоне 3. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол (12 часов). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Удары по мячу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча. Игра в мини-футбол. Игры и игровые задания.

Акробатические упражнения и комбинация (7 часов) – юноши: с 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев, силой стойка на голове и руках согнув ноги, опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом, полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с.; девушки: шагом левой равновесие, выпад правой руки в стороны, кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх с поворотом кругом.

Опорный прыжок (6 час) – юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

Гимнастическая перекладина (низкая) (8 часов) – юноши: из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис, из виса на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом).

Упражнения лыжной подготовки (21 час). Переход с попеременных ходов на одно- временные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Развитие физических качеств

на материале гимнастики с элементами акробатики

Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

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

Развитие силовых способностей: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей : Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

На материале легкой атлетики

Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км

Развитие скоростно- силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей

Развитие Скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

Развитие координационных качеств: 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 из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

На материале лыжных гонок

Развитие координационных способностей: передвижение на лыжах изученными способами. Подъемы и спуски с гор. Торможения. Переходы с одного хода на другой. Скольжение по прямой на левой (правой) ноге с различным положением рук, без палок и с палками, свободная нога приподнята над лыжней вперед, назад. Игра «Кто дальше проскользит» на лыжне, на горке. Эстафеты с передачей палок, других предметов, снежков, «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Развитие выносливости: прохождение на лыжах дистанции до 5,5 км

Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков с интенсивностью выше средней до 500м

Развитие скоростных способностей: повторный бег 4-5 раз по 150м. Общий старт. Финиширование.

На материале спортивных игр

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости: Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (3часа)

Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств(1час). Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (1час). Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта) (1час).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) при ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.3	Волейбол	9	9	9	9	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21	21
2	Вариативная часть	30	30	30	30	27
2.2	Баскетбол	15	15	15	15	12
2.3	Футбол	15	15	15	15	15
	Итого	105	105	105	105	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

5 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся *пятого* класса должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов

Уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет

Физические способности	Контрольные упр-я (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3 и выше	6.1 – 5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3 – 5.7	5.1 и ниже
		12	6.0	5.8 – 5.4	4.9	6.3	6.2 – 5.5	5.0
		13	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0 – 5.4	5.0
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9.7 и более	9.3 – 8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7 – 9.3	8.9 и ниже
		12	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.6 – 9.1	8.8
		13	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5 – 9.0	8.7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше

	с места	12		165 – 180	200	135	155 – 175	190
		13	145 150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
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	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
Гибкость	Наклон Вперёд из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
		12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
		13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
Силовые	Подтягивание из виса(мал), виса лежа(дев) (кол-во раз)	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
		12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
		13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся *шестого* класса должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов

Уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет.

Физические способности	Контрольные упр-я (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3 и выше	6.1 – 5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3 – 5.7	5.1 и ниже
		12	6.0	5.8 – 5.4	4.9	6.3	6.2 – 5.5	5.0
		13	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0 – 5.4	5.0
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9.7 и более	9.3 – 8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7 – 9.3	8.9 и ниже
		12	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.6 – 9.1	8.8
		13	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5 – 9.0	8.7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
		12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
		13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
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	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200

Гибкость	Наклон	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
	Вперёд из положения сидя, см	12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
		13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
Силовые	Подтягивание из виса(мал), виса лежа(дев) (кол-во раз)	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
		12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
		13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19

7 КЛАСС

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся *седьмого* класса должны:

знать/понимать:

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма;

уметь:

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет.

Физические способности	Контрольные упр-я (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3 и выше	6.1 – 5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3 – 5.7	5.1 и ниже
		12	6.0	5.8 – 5.4	4.9	6.3	6.2 – 5.5	5.0
		13	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0 – 5.4	5.0
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9.7 и более	9.3 – 8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7 – 9.3	8.9 и ниже
		12	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.6 – 9.1	8.8
		13	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5 – 9.0	8.7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
		12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
		13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
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	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200

Гибкость	Наклон Вперёд из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
		12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
		13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
Силовые	Подтягивание из виса(мал), виса лежа(дев) (кол-во раз)	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
		12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
		13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19

8 КЛАСС

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся *восьмого* класса должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физиических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении

Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	13	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0 – 5.4	5.0
		14	5.8	5.5 – 5.1	4.7	6.1	5.9 – 5.4	4.9
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	13	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5 – 9.0	8.7
		14	9.0	8.7 – 8.3	8.0	9.9	9.4 – 9.0	8.6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
		14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
Гибкость	Наклон Вперёд из положения сидя, см	13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
		14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20

Силовые	Подтягивание из виса(мал), виса лежа (дев), (кол-во раз)	13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
		14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17

9 КЛАСС

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать:

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уровень физической подготовленности учащихся 15-16 лет.

Физические способности	Контрольные упр-я (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	15	6.0	5.5 – 5.1	4.7	6.1	5.9 – 5.4	4.9
		16	5.8	5.3 – 4.9	4.5	6.0	5.8 – 5.3	4.9
			5.5					
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	9.0	8.7 – 8.3	8.0	9.9	9.4 – 9.0	8.6
		16	9.6	8.4 – 8.0	7.7	9.7	9.3 – 8.8	8.5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	15	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
		16	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	15	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		16	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	15	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
		16	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20
Силовые	Подтягивание из виса(мал), виса лежа (дев). (кол-во раз)	15	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
		16	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программного материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки

учащихся:

Знания

С целью проверки знаний используют следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

«5» - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности;

«4» - за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

«2» - за непонимание и незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

«5» - движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником.

«4» - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

«3» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

«2» - движение или его отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

«5» - учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

«4» - учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги;

«3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

«2» - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

«5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный промежуток времени.

«4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

«3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

«2» - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методическое обеспечение рабочей программы по физической культуре

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

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

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с. Старый Чирчим.

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011)

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 510 ч, из расчета 3 часа в неделю с V по IX класс.

УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.

УМК обучающегося:

-Физическая культура. 5 -7 класс (под общей ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2012)

-Физическая культура. 8 – 9 классы (под общей ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2011)

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность

Цели и задачи реализации программы.

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 - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. 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.

№ п/п	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011 г.	Д
1.3.	.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2012г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2008 г.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический,	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1-3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палкагимнастическая	К
5.10.	Скакалка	К
5.11.	Матгимнастический	П
5.12.	Гимнастическийподкидноймостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обручпластиковый	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лентафинишная	
5.19.	Рулеткаизмерительная	Д
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щитбаскетбольныйтренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сеткаволейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

