

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
(МОУ «СОШ №9»)

«9 №-а Шёр школа» муниципальной велодан учреждение

Рекомендовано
методическим
объединением учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол №1
от 30 августа 2019 г.



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

наименование учебного предмета

«Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

предметная область

основное общее образование

уровень образования

ФГОС

5 лет

срок реализации программы

г. Сыктывкар
2019

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 5 – 9 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе. Взятый за основу материал по выбору средств и методов физического воздействия на учащихся адаптирован под материальную базу и особенности преподавания физкультуры в СОШ№9.

В программе учитывается специфика **СОШ№9**: около 50% уроков проводится на открытом воздухе, большое внимание уделяется общей физической и кроссовой подготовке, лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу. Широко внедряется опережающее обучение спортивным играм. По окончании изучения каждого раздела программного материала – обязательное проведение школьных соревнований. Общее физическое воспитание практически заканчивается в 9 классе. В 10-11 классах идёт в основном повышение спортивного мастерства, уроки имеют тренировочный и инструктивный характер. Учащиеся самостоятельно проводят фрагменты занятий, уроков, участвуют в судействе, организации соревнований, за что аттестуются.

ЦЕЛЮ школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **ЗАДАЧ**:

- 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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 по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании **НАПРАВЛЕНА** на:
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, спортивные пришкольные площадки, стадион, помещения, приспособленные для занятия физкультурой и спортом), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (большая сельская школа);
- 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 неизвестного к известному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания поэтапного его освоения, перевода учебных занятий в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физическая) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «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 её развитие в современном обществе», «Базовые понятия

физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории 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 такие темы, как «Организация и проведение 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 объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность», «Физическая подготовка», «ГТО», «Президентские тесты». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих 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 нарушения 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 (гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение результатом базовых видов раскрывается в программе их использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные умения и навыки различными способами, в рамках вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжить своё образование в системе средних профессиональных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна 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 (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация 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 этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Темы «ГТО» и «Президентские тесты» включены в раздел в связи с новыми требованиями ФГОС, ежегодным проведением «Президентских состязаний» и «Президентских Игр» и для достижения более высоких показателей физического развития учащихся.

Раздел «Поурочно-тематическое планирование» представляет собой распределение данной программы по разделам, темам, видам, а так же характеристику учебной деятельности. Данный раздел ориентируется на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями ФГОС по физической культуре.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 510 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы. Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (60ч) от объёма времени, отведённого на изучение материала раздела «Физическое совершенствование».

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическое воспитание» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В этом разделе предоставлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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 физкультурной (двигательной) деятельностью, накопления знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно

значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию и самообразованию на основе мотиваций к выбору дальнейшей профессии;
- формирование коммуникативной компетенции, умения сотрудничать в процессе профессиональной деятельности;
- формирование устойчивых принципов здорового и безопасного образа жизни.

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладении системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее влияние на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Критерии оценки (отметки) предметных результатов

Уровни учебных достижений учащихся	Нормы оценки предметных результатов	Оценка результатов и отметка
Базовый	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельно воспроизводит большую часть учебного материала. – Соблюдает требования техники безопасности на уроках. – Демонстрирует понимание учебного материала, приводит примеры, использует полученные знания и умения в стандартных учебных ситуациях. – Выполняет двигательные действия, упражнения в основном правильно. – Организует место занятий, подбирает инвентарь в соответствии с инструкцией. – Самостоятельно подбирает упражнения на развитие конкретных физических способностей. 	<p>Удовлетворительно Отметка «3»</p>
Повышенный	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Владеет глубокими знаниями и умениями по предмету, приводит примеры из практики или своего личного опыта; умеет находить и анализировать дополнительную информацию, в т.ч. с помощью ИКТ. – Самостоятельно использует полученные знания и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности. – Демонстрирует владение техникой двигательного действия. – Самостоятельно организует место занятий, подбирает и использует инвентарь в соответствии с инструкцией. – Самостоятельно контролирует и оценивает выполнение задания. 	<p>Хорошо Отметка «4»</p>
Высокий	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Имеет системные знания и умения по предмету, осознанно использует их во всех ситуациях, в том числе проблемных. Логично излагает материал, приводит примеры из практики или своего личного опыта. – Самостоятельно выполняет двигательные действия или отдельные его элементы правильно, с соблюдением всех требований, четко, свободно, уверенно. – Демонстрирует высокий уровень физической подготовленности. 	<p>Отлично Отметка «5»</p>
Пониженный	<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Знает отдельные факты, правила, термины по отдельным разделам, темам. Приводит примеры, аргументы, несоответствующие учебной задаче или с помощью учителя. – Выполняет элементарные двигательные действия, выполняет двигательные действия техническими ошибками, выполняет двигательные действия с помощью учителя. – Подбирает место занятия и инвентарь, не соответствующий содержанию учебной задачи или с помощью учителя. 	<p>Неудовлетворительно Отметка «2»</p>

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ
НА ВИДЫ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Виды программного материала	Количество часов в год				
	1-2 классы	3-4 классы	5-7 классы	8-9 классы	10-11 классы
• знания о физической культуре	В процессе уроков, при контроле и по ходу выполнения упражнений, домашних заданий, тестировании				
• способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков, при контроле и по ходу выполнения упражнений, домашних заданий, тестировании				
• физическое совершенствование	99(102)	102	102	102	
• физкультурно-оздоровительная деятельность	35(34)	34	34	34	
• спортивно-оздоровительная и прикладно ориентированная деятельность	64(68)	68	68	68	
- лёгкая атлетика	27	27	27	27	
- лыжная подготовка	20(22)	22	20	20	
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, стритбол)	-	-	36	36	
- подвижные игры	34(34)	34	-	-	
- гимнастика	12(12)	12	12	12	
ГТО	2(3)	3	3	3	
Президентские тесты	4(4)	4	4	4	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
 - Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
 - Физическая культура в современном обществе.
 - Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
 - Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
 - Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
 - Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
 - Адаптивная физическая культура.
 - Спортивная подготовка.
 - Здоровье и здоровый образ жизни.
 - Профессионально-прикладная физическая подготовка.
 - Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
 - Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
 - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
 - Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
 - Восстановительный массаж.
 - Проведение банных процедур.
 - Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
 - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
 - Планирование занятий физической культурой.
 - Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
 - Организация досуга средствами физической культуры.
 - Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:
 - комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
 - комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
 - комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;
 - комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:
 - индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;
 - индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

- Способы передвижения на лыжах.
- Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- Баскетбол. *Игра по правилам.*
- Волейбол. *Игра по правилам.*
- Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

- Прикладно-ориентированные упражнения.
- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

5 – 7 класс.

Бег 60м, 300м, 1000м, 1500м, челночный 3x10м, беговые упражнения. Прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок. Метание малого мяча на дальность с разбега. Высокий старт. Эстафетный бег. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История развития лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях лёгкой атлетикой.

8 – 9 класс.

Бег 60м, 300м, 1000м, 2000м, челночный 3x10м, беговые упражнения. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. Высокий и низкий старт. Передача эстафеты. Преодоление полосы препятствий.

Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История возникновения и развития легкоатлетических видов. Правила соревнований по лёгкой атлетике (отдельные виды). Особенности самостоятельных занятий. Воздействие занятий лёгкой атлетикой на организм человека.

БАСКЕТБОЛ.

5 – 7 класс.

Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком и в два шага. Ловля мяча, передача двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления и скорости. Бросок с места, после ведения, после ловли. Поворот на месте. Вырывание, выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Основные правила. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях баскетболом.

Знакомство с содержанием игры стритбол. Ведение мяча. Проведение игры стритбол

8 – 9 класс.

Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок, бросок мяча в прыжке. Зонная и персональная защита. Нападение быстрым прорывом, позиционное нападение. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.

Техника безопасности при занятиях баскетболом, стритболом. Становление правил современного баскетбола, стритбола. Жесты и действия судей. Развитие физических качеств посредством занятий баскетболом.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

5 -7 класс.

Попеременный двухшажный; одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный хода. Торможение «плугом», «упором», падением. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Преодоление дистанции до 4км.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Правила организации и проведения лыжных прогулок и походов.

8 – 9 класс.

Использование ранее изученных ходов, переход с одного хода на другой. Разновидности конькового хода. Скоростной спуск с прохождением ворот и торможением в заданной зоне. Подъём скользящим шагом. Игры и эстафеты на равнине и горной части. Преодоление дистанции до 5км.

Техника безопасности и оказание доврачебной помощи пострадавшему при занятиях лыжным спортом. Индивидуальный подбор и подготовка инвентаря и снаряжения лыжника. Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие моральных и физических качеств посредством занятий лыжным спортом.

ВОЛЕЙБОЛ.

5 – 7 класс.

Стойка игрока, перемещения (бокком, лицом, спиной). Приём, передача мяча сверху, снизу. Чередование передачи мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая подача. Приём подачи. Учебная игра.

Техника безопасности при занятиях волейболом. Основные правила. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях волейболом.

8 – 9 класс.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах, после перемещений, через сетку, в прыжке. Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача. подача по зонам. Игра в защите. Учебная игра.

Техника безопасности и оказание доврачебной помощи при травмах. Правила по волейболу, жесты и действия судей. Развитие физических качеств посредством занятия волейболом.

9 класс

Теоретические сведения: история возникновения футбола и спортивные традиции этого вида спорта в России. Воздействие занятий футболом на здоровье и физическое развитие человека. Правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

Техника передвижений: передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Технические действия: удар по летящему мячу средней частью подъёма, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным и активным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол, мини-футбол.

ГИМНАСТИКА.

5 – 7 класс.

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слианием; строевой шаг; команды «Пол-оборота направо, налево!», «Прямо!».

Лазание: по канату в два приёма, на скорость.

Акробатика: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; кувырок вперёд и кувырок прыжком (слитно); «мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно; стойка на голове и руках (мальчики); кувырок назад в «полушпагат» (девочки).

Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-110см); согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115см – мальчики 7кл).

Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Ритмическая гимнастика. Правила безопасности на уроках гимнастики.

8 – 9 класс.

Строевые упражнения: повороты в движении направо и налево; перестроение через цифровой расчёт; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Лазание: по канату на скорость.

Акробатика:

- мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок прыжком с разбега; стойка на голове и руках толчком и силой; комбинации из изученных элементов;

- девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; равновесие на одной; выпад вперёд; комбинации из изученных элементов.

Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см - мальчики); прыжок боком с поворотом на 90 град (козёл в ширину, высота 110см - девочки).

Висы и упоры:

- мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём переворотом махом и силой; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; комбинации на снарядах;

- девочки: из вися прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю переход в упор на нижнюю жердь; комбинации из изученных элементов.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

ГТО

5 – 9 класс.

Подтягивания (мальчики), отжимания (девочки), бег (30м, 60м, 2000м) наклон из положения стоя, пресс за 1 мин., прыжок в длину с места.

По возрастной таблице нормативов «ГТО».

Президентские тесты

5 – 9 класс.

Бег (30 м, 60 м, 1000 м), наклон из положения сидя, поднимание туловища(пресс за 30 сек.), прыжок в длину с места, отжимание (девочки), подтягивания (мальчики)

По возрастной таблице нормативов «Президентские состязания».

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

(оценка уровня физической подготовленности)

Требования к учащимся 5 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	10,2	10,6	11,0	10,6	11,0	11,4
Бег 300м	64	68	72	68	73	78
Бег 1000м	4,30	4,50	5,10	5,10	5,30	5,50
Бег 1500м	7,30	8,00	8,30	8,10	8,40	9,10
Челночный бег 3x10м	8,5	8,8	9,7	8,9	9,3	10,1
Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
Прыжок в высоту с разбега	105	95	80	100	95	80
Метание мяча (150г)	34	27	20	21	17	12
Подтягивание: м (из виса); д (из виса лёжа)	6	4	2	19	14	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	23	21	15	19	14	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	2	15	10	4
Поднимание туловища за 30сек	18	17	15	17	16	12
Поднимание туловища (без фиксации ног)				15	10	5
Лыжные гонки 1км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00

Требования к учащимся 6 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	9,9	10,4	10,8	10,3	10,6	11,2
Бег 300м	60	66	70	65	70	76
Бег 1000м	4,20	4,40	5,00	5,00	5,20	5,40
Бег 1500м	7,10	7,40	8,20	8,00	8,20	8,50
Челночный бег 3x10м	8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10,0
Прыжок в длину с места	174	161	152	160	152	142
Прыжок в высоту с разбега	110	100	90	105	95	85
Метание мяча (150г)	36	29	22	23	18	13
Подтягивание: м (из виса); д (из виса лёжа)	7	5	3	20	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	25	23	19	13	11	9
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	2	16	11	5
Поднимание туловища за 30сек	19	18	16	19	17	12
Поднимание туловища (без фиксации ног)				17	15	13
Лыжные гонки 2км	13,30	14,30	15,30	14,00	15,00	16,00

Требования к учащимся 7 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	9,6	10,2	10,6	9,9	10,4	11,0
Бег 300 метров	58	63	68	63	68	72
Бег 1000 метров	4,10	4,30	4,50	4,50	5,10	5,30
Бег 1500 метров	6,50	7,10	7,30	7,30	8,00	8,30
Челночный бег 3 x 10 метров	8,3	8,6	9,3	8,7	9,0	10,0
Прыжок в длину с места	185	174	161	167	160	152
Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	110	100	90
Метание мяча (150 гр)	39	31	26	26	19	15
Подтягивание: м (из виса); д (из виса лёжа)	8	6	4	19	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	25	23	20	14	10	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	3	18	12	6
Поднимание туловища за 30 сек	21	19	15	20	18	13
Поднимание туловища (без фиксации ног)				19	15	13
Лыжные гонки 2 км	13,00	14,00	15,00	13,30	14,30	16,00

Требования к учащимся 8 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	9,2	9,8	10,3	9,6	10,2	11,2
Бег 300 метров	57	62	67	62	67	71
Бег 1000 метров	4,00	4,20	4,40	4,40	5,00	5,30
Бег 2000метров	9,40	10,30	11,30	11,40	12,00	13,30
Челночный бег 3 x 10 метров	8,0	8,3	9,0	8,6	9,0	9,9
Прыжок в длину с места	196	185	174	173	167	160
Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	115	105	95
Метание мяча (150 гр.)	42	37	30	27	20	16
Подтягивание: м (из виса); д (из виса лёжа)	9	7	5	17	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	28	25	20	14	10	5
Гибкость (наклон из положения сидя)	11	9	3	20	14	7
Поднимание туловища за 30 сек.	25	21	17	21	20	14
Поднимание туловища (без фиксации ног)				22	15	13
Лыжные гонки 3 км	16,00	17,00	18,30	19,30	20,30	22,00

Требования к учащимся 9 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	8,8	9,4	10,0	9,4	10,0	11,0
Бег 300 метров	55	60	67	61	66	70
Бег 1000 метров	3,50	4,10	4,30	4,30	4,50	5,10
Бег 2000 метров	8,20	9,30	10,40	10,00	11,00	12,20
Челночный бег 3 x 10 метров	7,7	8,0	8,6	8,0	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	210	200	190	190	180	170
Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	110	100
Метание мяча (150 гр.)	50	45	38	28	22	16
Подтягивание: м (из виса); д (из виса лёжа)	10	8	6	18	13	9
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	32	26	20	15	11	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	12	8	4	20	14	7
Поднимание туловища за 30 сек.	28	25	21	22	21	15
Поднимание туловища (без фиксации ног)				30	25	20
Лыжные гонки 3 км	15,00	16,00	17,30	19,00	20,00	21,00
Подъём переворотом (количество раз)	4	2	1			

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия применения допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебных занятий;
- 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, принёсших 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 физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей своего организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно исправлять 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 процессе самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования 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 туристских 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 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, прыжках и метании;

- выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона изученными способами;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы лечебной физкультуры с учётом 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.

МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЁННОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Оборудование спортивное:

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;
- комплект для занятий лыжными гонками;

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- комплект для настольного тенниса;
- комплект для бадминтона;
- комплект для общефизической подготовки;
- комплект для игры в футбол;
- комплект для игры в волейбол;
- комплект для игры в баскетбол;
- комплект гимнастический;
- комплект легкоатлетический;

Оборудование для пришкольных спортивных площадок:

- легкоатлетическая круговая дорожка с разметкой дистанций;
- гимнастический городок с полосой препятствий;
- оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- плакаты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные и цифровые записи;
- программное обеспечение.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Линия учебно-методических комплексов по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-9 классы;
- Линия учебно-методических комплексов по физической культуре А. П. Матвеева. 5-9 классы;
 - учебник «Физическая культура. 5 класс» А. П. Матвеев;
 - учебник «Физическая культура. 6-7 классы» А. П. Матвеев;
 - учебник «Физическая культура. 8-9 классы» А. П. Матвеев;
 - учебник «Физическая культура. 5-6-7 классы» М. Я. Виленский, В. И. Лях.