

Аннотация к рабочей программе по физической культуре на 2020-2021 учебный год 5-9 класс ФГОС

Рабочая программа по физической культуре в 5 - 9 классах разработана на основе:

- ✓ Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- ✓ комплексной программы по физической культуре 1-11 классы министерства образования РФ;
- ✓ Авторской программы общеобразовательных учреждений составитель А.П.Матвеев

Учебно-методический комплект

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Учебно-методический комплекс учителя:

1. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам- «Физическая культура 5-9 классы» (М.: Просвещение 2019 г.)
2. Рабочие программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» А.П.Матвеев (М.: Просвещение 2019 г.)
3. Стандарты второго поколения: «ФГОСТ стандарт начального, общего поколения» - М.: Просвещение, 2019.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М. : Просвещение, 2019 г.

Учебно-методический комплекс ученика:

1. Физическая культура 5-9 классы под редакцией А.П. Матвеева (М.:Просвещение, 2019 г.)
- Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цель школьного физического воспитания - 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.

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 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- ✓ требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- ✓ Концепция духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Закона «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г; ✓ примерной программы основного общего образования;
- ✓ Приказа Минобрнауки от 30. августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

Курс физическая культура изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю: в 5 классе – 67 часов, в 6 классе – 68 часов, в 7 классе 67 часов, в 8 классе – 67 часов, в 9 классе – 66 часов.

Образовательная область —Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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 лично значимых результатов в физическом совершенстве:

- 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;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- 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;
- 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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- 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 планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий 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 аналогии, 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.

Предметные 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 отражают:

- 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;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- 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;
- 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;
- 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;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- 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 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.

Содержание учебного курса

Основной 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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает 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 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 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 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 рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие 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 состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Овладение содержанием

базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участие 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 навыки и умения различными способами, в разных вариативных изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников. Которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема 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 усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древности Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов в современных Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), и их цель, содержание и формы организации.

Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановление организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактика ее нарушения.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координация движений. Основные правила развития физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физкультурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Проведение банных процедур, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала спортивной площадки)

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Составление по образцу индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия. Определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальным показателем физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения ЧСС (пульса) во время физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталоном образца)

Ведение дневника наблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности конспектирование содержания еженедельного обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнение физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в пулуспагат, кувырок назад в упор стоя, стоя ноги врозь; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки), стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, и вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющим положением рук; стока на коленях с опорой на руки; пулуспагат и равновесие на одной ноге (ласточка) танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед прогнувшись, споворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; на согнутых ногах вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом из виса махом назад соскок, махом вперед соскок, зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные средние и короткие дистанции, высокий старт, низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции, протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

Кроссовая подготовка. Передвижение по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача мяча; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча двумя руками сверху; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перехватом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону: прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны в зону нападению. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку, преодоление препятствий (гимнастического козла) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики) прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полосы препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы. Быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижного плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад) кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине в висе стоя (лежа) (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения

лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине. Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки») Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторноинтервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа» Развитие силы Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо влево, на правой, левой и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта) Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Передвижение по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнение различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышцы группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой». На месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающим интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойной и тройной кувырки вперед и назад) Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движения. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направления передвижения.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Требования к уровню подготовки учащихся

учащиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

учащиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км. по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м. и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводом

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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (5 класс)

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания.

Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повторение ранее изученных легкоатлетических упражнений.

Бег: передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, совершенствование бега по прямой и по повороту, бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время, бег на средние дистанции – 1000 м. на время, равномерный бег на длинные дистанции – 2000 м., челночный бег 3x10 м., эстафетный бег, бег по слабопересеченной местности.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнувши ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: Метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель.

Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика" Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача одной рукой от груди, передача мяча в парах на месте и при встречном движении, броски мяча в кольцо с близкого расстояния, вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол. Двухсторонняя игра. Волейбол: передача мяча перед собой и через сетку. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам. Футбол: ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры" Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении с предметами и безпредметов.

Специальные подготовительные и подводящие упражнения: организующие команды и приемы, сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя.

Висы и упоры: из вися поднимание прямых ног до положения прямого угла, завесом одной, двумя, прогнувшись; из вися сзади, через вис согнувшись, вис. Подъём завесом одной в упор верхом, соскок перемахом.

Акробатические упражнения: 2-3 кувырка слитно вперёд и назад; стойки на лопатках, на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках».

Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости. **Ритмическая гимнастика:** ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 5 классов

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|---|-------------------------------------|---------|--------|-------------------|---------|--------|
| | мальчики | | | девочки | | |
| | Уровень физической подготовленности | | | | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. Бег 30 м, с | 5.4 | 6.1 | 6.3 | 5.6 | 6.3 | 6.4 |
| 2. Бег 60 м, с | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 3. Челночный бег 3 x 10 м, с | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 181 | 160 | 140 | 176 | 150 | 130 |
| 5. Прыжок в высоту, см | 105 | 100 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 6. 6-минутный бег, м | 1300 | 1000 | 900 | 1100 | 850 | 700 |
| 7. Бег 1000 м, мин. с | 4.34 | 5.11 | - | 4.57 | 5.36 | - |
| 8. Наклон вперёд из положения сидя, см | 9 | 6 | 2 | 11 | 8 | 4 |
| 9. Бег 2000 м | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| 10. Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 300 | 280 | 280 | 260 | 220 |
| 11. Метание малого мяча, м | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 12. Подтягивание на высокой перекладине из вися | 6 | 4 | 1 | - | - | - |
| 13. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа | - | - | - | 19 | 10 | 4 |

| | | | | | | |
|---|-------------------|------|------|-------------------|------|------|
| 14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд | - | - | - | 23 | 18 | - |
| 15. Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 16. Ходьба на лыжах 2 км | Без учета времени | | | Без учета времени | | |

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (6 класс)

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура в современном обществе. Физическая культура в жизни великих людей.

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Техника движения и ее основные показатели. Способы уровня развития мышечной силы и гибкости. Правила страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции 30 м., 60 м. на время и техника бега на короткие дистанции: совершенствование низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширование. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции – 1000 м. на время. Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 2000 м.

Общая и специальная физическая подготовка спринтера: упражнения для развития быстроты и реакции движения, для развития скорости бега, для развития скоростной выносливости, психофизическая подготовка спринтера.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнувши ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега 5-7 шагов.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика" Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и цель. **Обучающийся получит возможность научиться:**
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Броски мяча в кольцо в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке одной рукой с места. Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование). Различные виды сочетаний технических приемов игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

ВОЛЕЙБОЛ

Стойка игрока, передвижение в стойке. Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу и передача двумя руками снизу на месте. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Переходы игроков по зонам. Учебные игры по заданию.

ФУТБОЛ

Ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры" *Обучающийся научится:*

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол и футбол в условиях учебной и игровой деятельности; *Обучающийся получит возможность научиться:*
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов. Акробатическая и гимнастическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, равновесие на одной, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя (с помощью), стока на голове (мальчики).

Равновесие: по перевёрнутой гимнастической скамейке бег, выпады, полушагат, равновесие на одной, соскоки.

Висы и упоры: на параллельных брусьях—мальчики; на разновысоких брусьях—девочки.

Опорный прыжок: через гимнастического козла ноги врозь; вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Групповые гимнастические упражнения.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; *Обучающийся получит возможность научиться:*
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 6 классов

| | | |
|-------------------------------|--|---------|
| Контрольные упражнения | Нормативы | |
| | мальчики | девочки |
| | Уровень физической подготовленности | |

| | высокий | | | | | низкий |
|---|-------------------|---------|--------|-------------------|---------|--------|
| | | средний | низкий | высокий | средний | |
| 1. Бег 30 м, с | 5.3 | 5.8 | 6.0 | 5.3 | 6.0 | 6.3 |
| 2. Бег 60 м, с | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 3. Челночный бег 3 x 10 м, с | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 181 | 165 | 145 | 176 | 155 | 135 |
| 5. Прыжок в высоту, см | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| 6. 6-минутный бег, м | 1350 | 1100 | 950 | 1150 | 900 | 750 |
| 7. Бег 1000 м, мин. с | 4.25 | 5.02 | - | 4.45 | 5.24 | - |
| 8. Наклон вперед из положения сидя, см | 9 | 6 | 2 | 12 | 9 | 5 |
| 9. Бег 2000 м | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| 10. Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| 11. Метание малого мяча, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 12. Подтягивание на высокой перекладине из виса | 7 | 4 | 1 | - | - | - |
| 13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 20 | 11 | 4 |
| 14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд | - | - | - | 24 | 18 | |
| 15. Ходьба на лыжах 2 км, мин. с | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 16. Ходьба на лыжах 3 км., 4 км | Без учета времени | | | Без учета времени | | |

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (7 класс)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Влияние физических упражнений и питания на телосложение. Роль врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Коррекция осанки и телосложение. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующие развитию выносливости. Правила и навыки самоконтроля во время выполнения упражнений на выносливость.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции– 30м., 60м., на средние дистанции– 1000м., на длинные дистанции с переменной скоростью – 2000 м., челночный бег 3x10 м., техника эстафетного бега, 6-ти минутный бег, фортлек (беговая игра, игра скоростей).

Прыжки: *Прыжки:* совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». *Метание:* малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
-
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.

Техника основных элементов игры: Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте: передача мяча от плеча по высокой траектории на расстояние 10-15 м на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Ловля мяча с полукотскока; ловля высоколетящего мяча. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски по кольцу с различных точек площадки.

Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

ВОЛЕЙБОЛ

Перемещения в стойке игрока вправо, влево, вперед, назад.

Передачи и приёмы: мяча двумя руками сверху и снизу на месте через сетку и с перемещениями вправо, влево, вперед, назад.

Поддачи мяча: верхняя прямая и боковая с расстояния 5-6 м. Учебные игры с переходом игроков по зонам и с заданиями

ФУТБОЛ

Ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; **Обучающийся получит возможность научиться:**
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений; обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку (юноши), переворот в сторону, положение «мост» на одной (девушки).

Равновесие: на повышенных опорах.

Опорные прыжки: через гимнастического коня в длину—ноги врозь(юноши);черезгимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

Висы и упоры: на параллельных брусьях—мальчики;на разновысоких брусьях—девочки.

Парные гимнастические упражнения.

Развитие физических качеств: выносливости,быстроты,гибкости,силы и ловкости.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики" Обучающийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 7 классов

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | мальчики | | | девочки | | |
| | Уровень физической подготовленности | | | | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. Бег 30 м, с | 5.1 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 6.2 | 6.2 |
| 2. Бег 60 м, с | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.0 |
| 3. Челночный бег 3 x 10 м, с | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 191 | 170 | 150 | 181 | 160 | 140 |
| 5. Прыжок в высоту, см | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 6. 6-минутный бег, м | 1400 | 1150 | 1000 | 1200 | 950 | 800 |
| 7. Бег 1000 м, мин. с | 4.15 | 4.52 | - | 4.40 | 5.19 | - |

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (8 класс)

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Развитие волевых и нравственных качеств. Правила самостоятельной тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Правила и назначение спортивных соревнований.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции – 30м., 60м.; на средние дистанции – 1000м. на время; на длинные дистанции – 2000 м. на время; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м.; финиш на различных дистанциях.

Прыжки: в длину и в высоту с разбега на максимальный результат ранее изученным способом; в длину с места на результат; тройной прыжок с разбега. Специальная физическая подготовка и совершенствование техники прыжков (беговая подготовка; скоростно-силовая подготовка; прыжковая подготовка). *Метание:* малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ.

Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.

Техника основных элементов игры: ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости. Передача мяча обманным движением с ударом в пол, через защитника на месте и в движении.

Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра по заданию.

ВОЛЕЙБОЛ.

Приёмы и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками на месте и с перемещениями через сетку; приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Подачи мяча: с лицевой линии избранным способом. Учебные игры.

ФУТБОЛ. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. *Мини-футбол.*

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.

Силовые упражнения: лазание по канату без помощи ног (юноши) и в три приёма (девушки); в висе поднимание прямых ног до положения угла 90 градусов; из положения лёжа поднимание туловища в быстром темпе. Упражнения с отягощениями, резиновым бинтом и сопротивлением партнёра.

Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. **Опорный прыжок:** через гимнастического козла в ширину, высота 115 см., гимнастический мостик не ближе 80 см.

– прыжок ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

козла в длину – ноги врозь (девушки).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 8 классов

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|--|-------------------------------------|---------|--------|-------------------|---------|--------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | Уровень физической подготовленности | | | | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. Бег 30 м, с | 5.0 | 5.5 | 5.8 | 5.3 | 5.9 | 6.1 |
| 2. Бег 60 м, с | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 3. Челночный бег 3 x 10 м, с | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 196 | 180 | 160 | 181 | 160 | 145 |
| 5. Прыжок в высоту, см | 130 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| 6. 6-минутный бег, м | 1450 | 1200 | 1050 | 1250 | 1000 | 850 |
| 7. Бег 1000 м, мин. с | 3.57 | 4.34 | - | 4.23 | 5.02 | - |
| 8. Наклон вперёд из положения сидя, см | 10 | 7 | 3 | 15 | 12 | 7 |
| 9. Бег 2000 м | Без учета времени | | | Без учета времени | | |

| | | | | | | |
|---|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| 10. Прыжок в длину с разбега, см | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 11. Метание малого мяча, м | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 12. Подтягивание на высокой перекладине из виса | 9 | 6 | 2 | - | - | - |
| 13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 17 | 13 | 5 |
| 14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд | - | - | - | 24 | 20 | - |
| 15. Ходьба на лыжах 2 км, мин. с | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 16. Ходьба на лыжах 3 км., мин. с | 14.30 | 16.30 | 18.00 | Без учета времени | | |
| 17. Бег на лыжах 5 км. | Без учета времени | | | Без учета времени | | |

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (9 класс)

Физическая культура и спорт – средство подготовки к трудовой деятельности. Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Двигательная активность учащихся в процессе обучения. Утомление, переутомление и профилактика этих состояний организма.

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег: на короткие дистанции-30м., 60м.;на средние дистанции– 1000м.;на длинные дистанции – 2000 м.; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м. и 4x100 м.; 6 -минутный бег.

Прыжки: в длину и в высоту с разбега ранее изученным способом.

Метание: совершенствовать технику метания малого мяча(разбег,ритм разбега;финальное усилие; сохранение равновесия после броска; упражнения с мячом; специальные бросковые упражнения). Метание малого мяча на дальность.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Индивидуальные защитные действия: Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита.

Техника основных элементов игры: Ловля высоколетящих мячей; ловля мяча после отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо от головы на месте, в прыжке и в движении.

Игровые ситуации: Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

ВОЛЕЙБОЛ

Приёмы и передачи мяча: Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскочившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4-2-3- после прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке.

Подачи мяча: Нижняя подача на точность.

Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

ФУТБОЛ

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, передвижений, поворотов, стоек. *Мини-футбол.*

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. **Акробатические упражнения:** юноши-из упора присев стойка на руках и голове; длинный кувырок с трёх шагов разбега. Девушки - равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд; кувырок назад в полушпагат.

Силовые упражнения: юноши-лазание по канату в два приёма, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъём переворотом силой. Девушки – подъём переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Лазание по канату в два приёма. Поднимание прямых ног в висе и лёжа на спине. Поднимание туловища лёжа на спине и животе. Приседания на одной ноге.

Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. **Опорный прыжок:** Юноши – прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота – 115 см.). Девушки – через гимнаст. коня в ширину прыжок ноги через сторону.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики" **Обучающийся научится:**

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; *Обучающийся получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся 9 классов

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|--|-------------------------------------|---------|--------|-------------------|---------|--------|
| | юноши | | | девушки | | |
| | Уровень физической подготовленности | | | | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 30 м, с | 4.8 | 5.3 | 5.5 | 5.2 | 5.8 | 6.0 |
| Бег 60 м, с | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Челночный бег 3 x 10 м, с | 7.7 | 8.4 | 8.6 | 8.5 | 9.3 | 9.7 |
| Прыжок в длину с места, см | 206 | 190 | 175 | 186 | 165 | 155 |
| Прыжок в высоту, см | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 6-минутный бег, м | 1500 | 1250 | 1100 | 1300 | 1050 | 900 |
| Бег 1000 м, мин. с | 3.46 | 4.23 | - | 4.33 | 5.12 | - |
| Наклон вперёд из положения сидя, см | 11 | 8 | 4 | 16 | 12 | 7 |
| Бег 2000 м | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 10. Прыжок в длину с разбега, см | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 11. Метание малого мяча, м | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 12. Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 7 | 3 | - | - | - |
| 13. Подтягивание на низкой перекладине | - | - | - | 16 | 12 | 5 |
| 14. Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 сек | - | - | - | 25 | 21 | - |
| 15. Ходьба на лыжах 2 км, мин. с | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 16. Ходьба на лыжах 3 км, мин. с | 14.30 | 16.30 | 18.00 | Без учета времени | | |
| 17. Бег на лыжах 5 км | Без учета времени | | | Без учета времени | | |

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД: Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие смыслообразования, нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УУД: Умение выражать свои мысли, разрешение конфликтов, постановка вопросов, управление поведением партнера: контроль, коррекция, планирование сотрудничества с учителем и сверстниками, построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД: Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном, планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные: Умение структурировать знания, выделение и формулирование учебной цели, Поиск и выделение необходимой информации, анализ объектов синтез, как составление целого из частей, классификация объектов.

Критерии оценивания учащихся по физической культуре.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается с первой четверти.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными 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, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, необходимо реализовать не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Оценки по физической культуре выставляются на каждом уроке за любые слагаемые программного материала (работа на уроке, усвоение контрольного двигательного умения).

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать из применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие *методы*: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|---|--|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности | За ответ, в котором отсутствует логическая | За непонимание и незнание материала программы |

| | | | |
|--|----------------------------|---|--|
| глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | и незначительные ошибки | последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | |
|--|----------------------------|---|--|

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|--|---|--|
| Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может Выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|---|---|--|
| <p>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 определённый период времени.</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимым. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.