








Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Разуменская средняя общеобразовательная школа № 2
Белгородского района Белгородской области».

<p>«Согласовано» Руководитель МО учителей физической культуры МОУ «Разуменская средняя общеобразовательная школа №2»  Лобановский В.М. Протокол от  2016 г. № 5</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Разуменская СОШ №2 Белгородского Белгородской области»  Валуйко С. М.  2016 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Разуменская СОШ №2 Белгородского района Белгородской области»  Собченко А.С. Приказ от  2016 г. № 31</p> 
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на уровень основного общего образования
(ФГОС)**

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения;
- Авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, 2016 г.
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;

А также с учётом региональных нормативных документов:

- Приказ департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих основные образовательные программы начального и основного общего образования в рамках реализации ФГОС второго поколения».

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является 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 изучения учебного предмета «Физическая культура»:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

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.

Понятийная база и 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;
- Концепции 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.

Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю:

- в 5 классе - 102 учебных часа;
- в 6 классе – 102 учебных часа;
- в 7 классе – 102 учебных часа;
- в 8 классе – 102 учебных часа;
- в 9 классе – 102 учебных часа.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса

- 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;

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

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

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

- 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.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической

культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, освоение 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 учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую 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 воздействие 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 физическими упражнениями 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.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой

вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание учебного курса

5 класс

Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Физическая культура (основные понятия). Росто-весовые показатели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Правильная и неправильная осанка.

Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Банные процедуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

6 класс

Страницы истории. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Физическая культура (основные понятия). Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Физическое развитие человека.

Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

7 класс

Страницы истории. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура (основные понятия). Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы.

Режим дня и его основное содержание. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Вредные привычки. Допинг. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

5-7 классы

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. **Гибкость:** упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила: упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость: упражнения для развития выносливости.

Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.

Организация и проведение пеших туристских походов. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

6-7 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Двигательные умения и навыки.

5 класс

Гимнастика с основами акробатики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами.) Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении, смешанные висы; подтягивание из висячего лёжа (д). Знания по разделу «Гимнастика».

Лёгкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, эстафеты, многоскоки. Знания по разделу «Лёгкая атлетика».

Кроссовая подготовка.

Влияние занятий кроссом на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Классификация кросса. Основы техники кросса. Методика обучения элементам кросса. Кросс-система прикладных упражнений. Элементы тактики легкоатлетического кросса. Кроссовая подготовка - региональный компонент программы физического воспитания школьников .

Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым

правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.

Ланьта. Изучение и закрепление положений ног, туловища, рук в основных стойках игрока при ловле и броске мяча. Перемещение шагом: лицом, спиной, боком. Остановки, повороты. Передвижения бегом по прямой. Сочетание способов перемещений шагом и бегом. Ловля мяча двумя руками на месте: летящего на уровне груди, выше головы, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча, сидя на площадке. Передача мяча одной сверху, снизу. Передача мяча с близкого расстояния 3-10м. Осаливание в движении после передачи партнера с ближнего расстояния, стоящего на месте, убегающего. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места для ловли мяча при ударе сверху, для получения мяча от партнера. Выбор места для осаливания перебежчика; при расположении нападающего за линией кона. подача мяча в круг приземления: за счет ног, за счет маха руки, на заданную высоту, на точность приземления. Удар «сверху». Индивидуальные тактические действия нападающего, находящегося за линией дома, за линией кона. Групповые тактические действия в нападении: действия нападающих при ударах сверху. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома: однонаправленные, разнонаправленные. Игра по упрощенным правилам.

6 класс

Гимнастика с основами акробатики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения общеразвивающей направленности (без

предметов). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Вис лёжа; вис присев. Знания по разделу гимнастика.

Лёгкая атлетика. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность, отскок от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, эстафеты, многоскоки. Знания по разделу «Лёгкая атлетика».

Кроссовая подготовка.

Влияние занятий кроссом на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Классификация кросса. Основы техники кросса. Методика обучения элементам кросса. Кросс-система прикладных упражнений. Элементы тактики легкоатлетического кросса. Кроссовая подготовка - региональный компонент программы физического воспитания школьников .

Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом,

выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.

Лантa. Изучение и закрепление положений ног, туловища, рук в основных стойках игрока при ловле и броске мяча. Перемещение шагом: лицом, спиной, боком. Остановки, повороты. Передвижения бегом по прямой. Сочетание способов перемещений шагом и бегом. Ловля мяча двумя руками на месте: летящего на уровне груди, выше головы, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча, сидя на площадке. Передача мяча одной сверху, снизу. Передача мяча с близкого расстояния 3-10м. Осаливание в движении после передачи партнера с ближнего расстояния, стоящего на месте, убегающего. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места для ловли мяча при ударе сверху, для получения мяча от партнера. Выбор места для осаливания перебежчика; при расположении нападающего за линией кона. подача мяча в круг приземления: за счет ног, за счет маха руки, на заданную высоту, на точность приземления. Удар «сверху». Индивидуальные тактические действия нападающего, находящегося за линией дома, за линией кона. Групповые тактические действия в нападении: действия нападающих при ударах сверху. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома: однонаправленные, разнонаправленные. Игра по упрощённым правилам

7класс

Гимнастика с основами акробатики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, смаховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации: мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см), девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110см). Передвижение в вися (м.), вис согнувшись (д.). Знания по разделу «Гимнастика».

Лёгкая атлетика. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, эстафеты, многоскоки. Знания по разделу «Лёгкая атлетика».

Кроссовая подготовка.

Влияние занятий кроссом на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Классификация кросса. Основы техники кросса. Методика обучения элементам кросса. Кросс-система прикладных упражнений. Элементы тактики легкоатлетического кросса. Кроссовая подготовка - региональный компонент программы физического воспитания школьников .

Баскетбол. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом,

выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.

Лепта. Передвижения бегом по прямой, спиной вперед, скрестными шагами, остановки, выпады. Сочетание способов перемещений шагом и бегом. Прыжки на месте толчком двух и одной ноги. Ловля мяча двумя руками на месте: летящего на уровне груди, выше головы, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча, сидя на площадке. Передача мяча одной сверху, снизу. Передача мяча с близкого расстояния 3-10м. Осаливание в

движении после передачи партнера с ближнего и дальнего расстояния, бегущего навстречу. Индивидуальные тактические действия в защите:

выбор места для ловли мяча при ударе «свечой»; для получения мяча от партнера. Выбор места для осаливания при перебежке двух, трех и более нападающих. Передача мяча на месте со среднего 10-30 м расстояние. Выполнение передачи игроку, подающему сигнал. Выполнение передачи на точность. Удар «снизу». Индивидуальные действия при осаливании партнера команды, приносящего «очки». Групповые тактические действия в нападении: действия нападающих при ударе «свечой». Групповые перебежки за линию кона, за линию дома: одно направленные, разнонаправленные.

8-9 классы

Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движения. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её 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. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях

физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Совершенствование физических способностей. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

История возникновения и формирования физической культуры. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные – общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д.Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

Выбирайте виды спорта. Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.

Тренировку начинаем с разминки. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.

Повышайте физическую подготовленность. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Соревновательная деятельность по базовым разделам программы.

Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса

Литература

Основная:

1. Виленский М. Я., Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы : учеб.пособие для общеобразоват.организаций / В. И. Лях. – 5-е издание. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с.
2. Виленский М.Я. Учебник. 5-7 классы.
3. Лях В.И. Учебник 8-9 классы.
4. Методические рекомендации. 5-7 классы.
5. Методические рекомендации. 8-9 классы.

Дополнительная:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р.
3. О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Оборудование и приборы

Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Оснащенность %
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	100%
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	100%
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	100%

1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич</i> . Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин</i> . Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич</i> . Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.	К	
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	100%
1.6	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	100%
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	100%
2.2	Плакаты методические	Д	100%
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	100%
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	100%
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	100%
5.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Д	100%
5.4	Козёл гимнастический	Д	100%
5.5	Мост гимнастический подкидной	Г	100%
5.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	100%
5.9	Секундомер	Д	100%
5.10	Коврик гимнастический	Г	50%
5.11	Сетка для переноса малых мячей	Д	100%
5.12	Маты гимнастические	Г	50%
5.14	Мяч малый (теннисный)	Г	50%
5.15	Скакалка гимнастическая	К	50%
5.16	Палка гимнастическая	К	30%
5.17	Обруч гимнастический	К	50%

Лёгкая атлетика			
5.27	Рулетка измерительная (10 м,)	Д	100%
Подвижные и спортивные игры			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	100%
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	100%
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	100%
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	100%
5.37	Сетка волейбольная	Д	100%
5.38	Мячи волейбольные	Г	50%
5.39	Ворота для мини-футбола	Д	100%
5.40	Сетка для ворот мини-футбола	Д	100%
5.41	Мячи футбольные	П	50%
Средства первой помощи			
5.42	Аптечка медицинская	Д	100%
6	Спортивные залы (кабинеты)		
	Спортивный зал (игровой)		
6.1	Кабинет учителя		
6.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Лыжная трасса	Д	

Планируемые результаты изучения учебного курса

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;

-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 режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 учётом 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 действий, 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 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);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать 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 приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Приложение 1

Формы и средства контроля

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестов (входное, рубежное, итоговое тестирование) и учебных нормативов по физической подготовке, а так же вопросов для зачета по теории и методике физической культуры для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество учебных нормативов определяется инструктивно-методическими документами о преподавании физической культуры, принятыми на уровне региона и утвержденными на заседании МО учителей.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Входное тестирование						
Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
Рубежное тестирование						
Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	6	4	1	19	10	4
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
Итоговое тестирование						
Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3