

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школы №14» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОИСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«14 №-а шёр учреждение» Воркута карса Муниципальной велёдан учреждение
169934, Республика Коми, г. Воркута, пгт. Воргашор, ул. Энтузиастов, д.26-б
Тел.: (82151) 4-62-96 Факс: 8-82151-4-62-96 E-mail: schkola.14@yandex.ru

ОДОБРЕНА
школьным методическим советом
Протокол от 30.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 14» г. Воркуты

Орехова Т.Н.
Приказ от 30.08.2018 № 361

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

основного общего образования
срок реализации программы 5 лет

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного
стандарта основного общего образования
по физической культуре

Составитель Сидоренко Владимир Александрович
учитель физической культуры

г. Воркута
2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004 г.) на основании: примерной программы основного общего образования по физической культуре.

С учетом:

- Программы общеобразовательных учреждений, средняя (полная) школа «Физическая культура» 1 – 11 класс, допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации, под редакцией Матвеева А.П..

Цели изучения предмета Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью; приобретение навыков в физкультурно–оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В рамках реализации целей настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- **воспитание** ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- **обучение** основам базовых видов двигательных действий; – дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- **формирование** знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- **расширить** знания об основных видах спорта;
- **приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей;
- **содействие** развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

В целях реализации приказа Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575 в рабочую программу вводятся государственные требования к уровню физической подготовленности

населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по сдаче нормативов и подготовке к их сдаче.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания среднего общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка учащихся.

Основной формой физического воспитания учащихся является учебная работа в школе, которая осуществляется на **уроках** физической культуры. Содержание уроков определяется в соответствии с программой по физическому воспитанию. Урок физической культуры имеет определённую структуру : вводная часть (7-10 мин) основная (25-30 мин) и заключительная (35 мин). На уроках мы используем такие формы технологии обучения: 1-фронтальный

- 2-групповой
- 3-работа в парах
- 4-индивидуальный

и методы: 1-повторный, 2-интервальный, 3-вариативный, 4-сопряженного взаимодействия, 5-игровой, 6-соревновательный, 7-круговой тренировки.

Также ведущими формами технологии обучения являются физкультурно – оздоровительная и спортивная работа, которая проводится во внеурочное время (за исключением физкультурминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Расширение целей и задач за счёт введения РК

В связи с тем, что город Воркута входит в состав Республики Коми и относится к районам Крайнего Севера, мы включили в рабочую региональный компонент, состоящего из теоретических знаний по темам :

- Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Меры предосторожности и профилактика по обморожению
- Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании.
- Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры. Правила закаливания на севере
- Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов. Туристические походы на крайнем Севере.
- Требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой.
- История возрождения современных Олимпийских игр, участники Олимпиады Коми Республики и др.
- Контрольные нормативы.
 - Теория выполнения одноопорного скольжения без палок.
 - Теория выполнения одновременного двухшажного хода.
 - Теория выполнения торможения плугом, торможения упором.
 - Теория выполнения поворота на месте махом.
 - Теория выполнения подъема в гору скользящим шагом и спусков со склона в основной стойке.

Срок реализации учебной программы

Рабочая учебная программа для основной общеобразовательной школы в (5-9 класс).

рассчитана на 5 лет

Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной программе

В данной рабочей программе для проверки и оценки результатов обучения используются следующие формы:

1. Устный ответ:

2. Тесты « Президентские состязания» включают в себя:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)
- Прыжки в длину с места (см)
- Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)
- Наклон вперёд из положения сидя (см)
- Вис (удержание тела на согнутых руках в сек)
- Бег 1000 м (мин)

Контрольные нормативы:

- Метание малого мяча
- Бег 30 м и 60 м
- Бег 1500 м 2000 м
- Подтягивание
- Прыжки на скакалке
- Метание мяча (вес 1 кг)
- Челночный бег 4 x10 м и 6x10 м
- Лазание по канату
- Прыжок в высоту с разбега

4. Техника выполнения упражнений :

- Строевые упражнения
- Старт из различных исходных положений
- Передача мяча сверху (в\б)
- Приём мяча снизу (в\б)
- Нижняя прямая подача (в\б)
- Ведение мяча (б\б)
- Ловля передача мяча (б\б)
- Броски мяча в кольцо (б\б)
- Штрафной бросок (б\б)
- Акробатические элементы соединение из 3-5 элементов
- Упражнения в равновесии (на перекладине – мальчики) соединение их в комбинацию
- Опорный прыжок
- Прыжок в длину с разбега и т.д.

5. Сдача норм ГТО

6. Рефераты, проекты.

Отличительные особенности по сравнению с примерной программой:

- В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных

учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», приказом Министерства образования Республики Коми от 26.01.2011 г. № 30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации», в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

- Введение третьего часа физической культуры в учебный план продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании учащихся, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности учащихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.
- Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного материала
- Обязательный минимум содержания основных образовательных программ содержит требования изучения основных способов плавания. С учетом климатических условий региона и отсутствия материально-технической базы, часы, отведенные на изучение практической части раздела «Плавание» перенесены в теоретическую подготовку.
- В рабочей программе предусмотрен региональный компонент (до 10% учебного времени). Изучение региональных особенностей реализуется через разучивание коми национальных спортивных игр, теоретических вопросов, раскрывающих развитие физической культуры в Республике Коми.
- Промежуточная аттестация учащихся 5-9 классов проводится в конце учебного года в форме зачетов на уровень физической подготовки. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры по медицинским показаниям, или отнесенные по медицинским показаниям к специальной медицинской группе/подготовительной группе, выполняют промежуточную аттестацию в форме итоговой контрольной работы, проекта и др.

Количество часов на изучение программы:

5 класс (105 часов) - (3 часа в неделю)

6 класс (105 часов) – (3 часа в неделю)

7 класс (105 часов) – (3 часа в неделю)

8класс (108 часов) – (3 часа в неделю)

9класс (102 часов) – (3 часа в неделю)

Для реализации рабочей программы используются следующие учебники:

АП. Матвеев – 6-7 классы Физическая культура Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.- Просвещение 2012г.

/ А. П. Матвеев – 8-9 классы Физическая культура Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.- Просвещение 2012г

Лях В.И. Физическая культура. 5-6-7 классы. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2010.

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2009.

Основы физической культуры и здорового образа жизни .

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный бег, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. **Основные способы плавания (имитационные движения) кроль на груди и спине, брасс.**

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Основы знаний о физической культуре и здорового образа жизни.	в процессе урока				
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	25	21	21	26	22
3	Гимнастика с элементами акробатики и элементы единоборств	16	14	14	16	14
4	Спортивные игры (баскетбол)	18	20	20	16	20
5	Спортивные игры (волейбол)	18	20	20	20	18
6	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
7	Спортивные игры (футбол)	18	20	21	20	18
	Итого	105	105	105	108	102

Содержание учебного материала(525ч)

Физическая культура

5 класс

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Правила техники безопасности при занятиях физической культурой

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Профилактика вредных привычек. .Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. **Основные способы плавания.** Правила соревнований по мини-баскетболу, баскетболу, волейболу, мини-футбол. Гигиенические требования к занимающимся физическими упражнениями. Правила выполнения утренней гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Пагубность вредных привычек

Укрепление здоровья и повышение физической работоспособности средствами физической культуры

2.Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. История возникновения комплекса ГТО в СССР.

3.Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика 16 ч.: Техника безопасности во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.

- Строевые упражнения – перестроение из колонны по одному по 2,3,4 дроблением и сведением и из колонны по 2,4в колонну по одному разведением и слиянием
- Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов.
- Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
- Упражнения в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами, повороты на носках, приседание, соскок прогнувшись
- Висы и упоры- мальчики: вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе: девочки – смешанные висы, подтягивание из вися лежа.
- Акробатика-кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.
- Опорные прыжки – вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота80 – 100 см.).
- Лазание по канату в два приема.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка25ч.:

- Бег на дистанции 30 м. и 60 м.
- Низкий старт.
- Прыжки в высоту способом «перешагивание» и в длину в шаге.

- Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» на дальность.
Чередование ходьбы и бега, эстафеты на отрезках до 60 м, бег на выносливость начиная с 2 мин., бег до 1500 м без учета времени

Спортивные игры 54 ч.: Технические приемы и тактические действия в мини-баскетболе, баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе

Волейбол: ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу, стойка игрока, передача мяча сверху двумя руками Пионербол.

Баскетбол: стойка игрока, передвижение, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, ведение одной рукой. Учебная игра.

Футбол: Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, мини-футболе. Правила мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий

Лыжная подготовка 10 ч.: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Упражнения культурно-этнической направленности. Содержит теоретическую и практическую подготовку в каждом разделе: упражнения культурно-этнической направленности. Игры: «В царя», «В щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей», «В котле», «Городки на снегу», «Воробей», и др

6 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на открытой площадке, в водоемах. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, мини-футболу. Значение физических упражнений при поддержании работоспособности. Реакция организма на различные нагрузки. Основные приемы самоконтроля, двигательный режим. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. **Техника безопасности на занятиях плаванием. Виды плавания.** Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Знак ГТО. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с элементами акробатики 14ч.:

Техника безопасности во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Строевые упражнения: выполнение команд «Пол-оборота направо – налево! Короче шаг! Полшага! Полный шаг!». Размыкание и смыкание на месте.

Висы и упоры (мальчики): подъём переворотом толчком одной и махом другой, подъем переворотом толчком двумя, передвижения в вися.

Равновесие (мальчики и девочки): Повторить упражнения предыдущих классов, пробежка, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полуприседе, из стойки поперек соскок прогнувшись, комбинация из 4-5 изученных элементов

Акробатика (девочки): повторить упражнения 5 класса, кувырок назад в «полушпагат», кувырок вперед-вторым кувырком стойка на лопатках-лечь на спину-«мост»- наклон вперед-поворот вправо(лево) в «полушпагат».(мальчики) :повторить упражнения 5 класса, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках-перекатом вперед в упор присев стойка на голове и предплечьях-упор присев и кувырок назад-встать.

Опорный прыжок : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см)

Лазание по канату

Спортивные игры 60 ч.: Технические приемы и тактические действия в мини-баскетболе, баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Правила игр по видам спорта, жесты судьи.

Волейбол – перемещение приставными шагами, передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу двумя руками на месте, нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки Учебная игра.

Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча в движении после ведения, ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.

Футбол - Упражнения с мячами, ведение мяча, удары по мячу. Технические приемы и тактические действия в мини- футболе, футболе. Правила мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 21 ч.

Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Бег 60 м , 300 м (дев.),500 м (мал.),1000 м.

Стартовый разгон. Челночный бег 10 * 10 м .

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры .

Метание мяча на дальность 150 гр

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и в длину «согнув ноги».

Бег на выносливость начиная с 2-х мин, бег до 1500 с учетом времени.

Преодоление препятствий шагом, прыжком, наступая, перешагивая, прыгивание с препятствий.

Лыжная подготовка 10 ч.: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Содержит теоретическую практическую подготовку в каждом разделе: упражнения культурно-этнической направленности. Игры РК.

7 класс

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Основы истории развития физической культуры в России; Основные приёмы самоконтроля (пульс, дыхание); Самостраховка при выполнении упражнений; Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, в спортивных играх, кроссовой подготовке; Значение физических упражнений для поддержки работоспособности; Двигательный режим во время каникул; **Плавание основные способы Правила поведения во время купания.** Контроль за индивидуальной техникой выполнения упражнений. Контроль за индивидуальным соблюдением режима физической нагрузки.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельности

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Комплекс упражнений для развития дыхательной системы. Составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Организация и проведение ГТО в школе.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с элементами акробатики 14 ч.:

Строевые упражнения – выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!», перестроение в две и три шеренги, и в две и три колонны;

Упражнения равновесия / на бревне / - девочки:

Пробежка, ходьба с махами ног, с поворотами на носках, стойка на носках, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; зачетная комбинация.

Висы и упоры /перекладина/ - мальчики:

Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом соскок.

Акробатика – мальчики: кувырок вперед в сойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки - кувырок назад в полушагат; мост из положения стоя; комбинация из ранее изученных элементов.

Опорные прыжки – мальчики: прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота 110 см).
девочки - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота – 105см).

Лазание по канату: мальчики - в 2 приёма; девочки – в 3 приёма.

Прикладные упражнения: расхождения вдвоём при встрече на гимнастическом бревне;
перелезание через гимнастическое бревно.

Упражнения с гантелями, с набивными мячами.

Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Спортивные игры 60 ч.: Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку; приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд; нижняя прямая подача с расстояния 4-6м. от сетки. Учебные игры: «пионербол», «мяч в воздухе», «перестрелка».

Баскетбол: повороты на месте вперёд и назад; ведение мяча с изменением направления и скорости; передачи мяча одной рукой от плеча ; броски по кольцу после ловли, ведения; передачи мяча в движении , со сменой мест. Учебные игры: «мини-баскетбол», баскетбол по упрощенным правилам.

Футбол: Передачи мяча на месте, в движении Техничко- тактические действия взаимодействие игроков) Игра по упрощённым правилам. Удары

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 21 ч. :

Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Низкий старт и стартовый разгон 5-8 метров; бег на короткие, средние и длинные дистанции ,спринтерский бег 30,60 метров; барьерный бег, эстафетный – 300,500 м; бег 1000; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту с 5-7 шагов разбега способом перешагивания; метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и в цель. Медленный бег до 8 мин; бег – 1500 метров.

Спортивная ходьба.

Лыжная подготовка 10ч.: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременные хода. Переход с попеременного хода на одновременный. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1-5 км.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта Содержит теоретическую и практическую подготовку в каждом разделе: упражнения культурно-этнической направленности.

8 класс

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Правила безопасности на занятиях физической культурой. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Правила самостраховки и страховки, помощь во время выполнения упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Основные приемы самоконтроля. Вредные привычки. Оказание доврачебной помощи при травмах. Двигательный режим и правила поведения на воде. Правила и организация избранной игры. Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО. **Основные способы плавания (кроль на груди и спине, брасс).**

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Упражнения адаптивной физической культуры. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; Составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) **Гимнастика с основами акробатики 16ч:** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Строевые упражнения, выполнение команды «Прямо», повороты в движении направо и налево. Висы и упоры (мальчики): подъём переворотом толчком двух ног, (жердь) вис на подколенках - опускание в упор присев: подъем махом вперед в сед ноги врозь, соскок перемахом одной ноги. Равновесие (на бревне - девочки). Повторить упражнения предыдущих классов шаги «польки», ходьба со взмахами ног и хлопками, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Комбинация из ранее изученных элементов.

Акробатика (девочки): кувырок вперед, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинация из ранее изученных элементов (мальчики) : кувырок вперед и назад слитно, длинный кувырок с места, стойка на голове и руках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Лазание по канату: (мальчики) – на скорость в два приема, (девочки)- в три приема.

Опорный прыжок: (мальчики)- прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 см), (девочки)- боком через коня с поворотом на 90* (конь в ширину, высота – 110 см.).

Прикладные упражнения: прыжки боком через гимнастическое бревно с опорой на одну руку и ногу, перелазанье через гимнастического коня.

Упражнения с гантелями и набивными мячами. Гимнастическая полоса препятствий..

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Спортивные игры 56ч:

Волейбол – техника передачи мяча сверху в парах, через сетку; техника приема мяча снизу; нижняя прямая подача, прием снизу после подачи. Учебные игры: пионербол с элементами волейбола, «Картошка», «Мяч в воздухе», волейбол.

Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча от кольца к кольцу, бросок мяча в движении после ведения, действие игрока в защите, опека игрока в зоне. Учебные игры: 3х3, 4х4, 5х5.

Футбол: Передачи мяча на месте, в движении.

Технико- тактические действия (взаимодействие игроков) Игра по упрощённым правилам. Удары. Упражнения общей физической подготовки.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 26 ч.:

Бег 30 м 60 м , 300 м (дев.), 500 м (мал.), 1000 м.

Стартовый разгон, низкий старт

Челночный бег 10 * 10 м .

Метание мяча на дальность 150 гр

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и в длину «согнув ноги».

Равномерный бег 11 мин.

Бег 2000 м, бег на выносливость, полоса препятствий.

Лыжная подготовка 10ч.:

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременные хода. Переход с попеременного хода на одновременный. Коньковый ход. Торможение .Прохождение дистанции 1-5 км.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта Содержит теоретическую и практическую подготовку в каждом разделе.

9 класс

1. Основы знаний: Основы физической культуры и здорового образа жизни .

Правила безопасности при выполнении упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. **Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде. Помощь пострадавшему на воде.** Правила самоконтроля и личной гигиены
Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с элементами акробатики 14ч:

Строевые упражнения , переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по 1,2,3,4 в движении.

Висы и упоры (мальчики): подъём в упор переворотом махом и силой; подъём вперед в сед ноги врозь

Равновесие (на бревне - девочки): прыжки на одной ноге, полуприсед, сед углом
Комбинация из ранее изученных элементов.

Акробатика (девочки): равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Комбинация из ранее изученных элементов,(мальчики) : из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. . Комбинация из ранее изученных элементов.

Лазание по канату: (мальчики) – на скорость в два приема; на руках без помощи ног. (девочки)- в три приема.

Опорный прыжок : (мальчики)- прыжок согнув ноги (козел в длину , высота 115 см), (девочки)- боком через коня (конь в ширину, высота – 115 см.).

Прикладные упражнения: полоса препятствий.

Упражнения с гантелями и набивными мячами.

Спортивные игры 58ч.:

Волейбол – передача мяча сверху и прием снизу с различными перемещениями; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели; прием мяча отраженного сеткой; нижняя подача в правую, левую часть площадки; тактика игры; учебная игра..

Баскетбол – передача мяча в движении; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; личная защита; двусторонняя игра.

Футбол: Техничко- тактические действия (взаимодействие игроков) Игра по упрощённым правилам. Удары. Упражнения общей физической подготовки

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 22 ч.:

Спортивная ходьба, разновидности бега. Бег 60 м , 300 м (дев.),500 м (мал.),1000 м.

Бег по повороту; передача эстафеты.

Челночный бег 10 * 10 м ., барьерный бег

Метание мяча на дальность 150 гр

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и в длину «согнув ноги».

Равномерный бег до 15 мин..

Бег до 2 км - девушки, до 4 км. - юноши. Полоса препятствий.ОФП.

Лыжная подготовка 10ч: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременные хода. Переход с попеременного хода на одновременный. Коньковый ход.. Прохождение дистанции 1-5 км.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта Содержит теоретическую и практическую подготовку в каждом разделе: упражнения культурно-этнической направленности. Игры РК.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол- во. часов	в том числе	
			Теория	РК
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	25	3	3
2	Спортивные игры: • Баскетбол • Футбол • Волейбол	54	6	4
		18		
		18		
3	Гимнастика с элементами акробатика	16	2	2
4	Лыжная подготовка	10	2	2
	Итого	105	13	11

6 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол- во. часов	в том числе	
			Теория	РК
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	21	2	3
2	Спортивные игры: • Баскетбол • Футбол • Волейбол	60	6	4
		20		
		20		
3	Гимнастика с элементами акробатика	14	2	2

4	Лыжная подготовка	10	2	1
	Итого	105	12	10

7класс

№ п/п	Раздел программы	Кол- во. часов	в том числе	
			Теория	РК
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	21	4	3
2	Спортивные игры: • Баскетбол • Футбол • Волейбол	60 20 20 20	4	3
3	Гимнастика с элементами акробатика	16	2	2
4	Лыжная подготовка	10	2	2
	Итого	105	12	10

8 -9 класс

Наименование разделов, тем	Кол- во часов	Количество часов на практические виды занятий		
		Теория	Практика	Контрольные нормативы
I. Физическая культура и основы здорового образа жизни		В процессе уроков		
II. Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе уроков		
III. Спортивно-оздоровительная деятельность			В процессе уроков	
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	48	5	43	10
Спортивные игры(баскетбол, волейбол, футбол)	112	5	107	12
Гимнастика с элементами акробатики	30	4	26	6
Лыжная подготовка	20	2	18	4
Промежуточная аттестация в форме сдачи итоговых нормативов(часы из раздел программ)	4		4	4
Всего	210	16	194	36

**Перечень обязательных практически, контрольных и других видов работ
5 – 7 класс**

№ п/п	Вид работ	Тема
1.1	Контрольный норматив	Челночный бег
2	Контрольный норматив	Бег 30 м, 60 м
3	Контрольный норматив	Метание
4	Тестирование	Бег 1000 м
5	Тестирование	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
6	Тестирование	Прыжок в длину с места
7	Тестирование	Поднимание туловища из положения лёжа
8	Тестирование	Вис на перекладине
9	Тестирование	Наклон туловища вперёд из положения сидя
1.2	Контрольный норматив	Подтягивание на перекладине
2	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
3	Контрольный норматив	Лазание по канату 7 класс.
4	Контрольный норматив	Метание мяча из за головы сидя
5	Техника выполнения	Лазание по канату 5,6 класс
6	Техника выполнения	Элементы акробатики
7	Техника выполнения	Акробатическое соединение
8	Техника выполнения	Опорный прыжок
9	Техника выполнения	Упражнения на перекладине (м),бревне (д)
1.3	Контрольный норматив	Бег 300 м (д),500 м (м)
2	Контрольный норматив	Бег 1000 м
3	Контрольный норматив	Бег1500 м (д) 2000 м (м) (на выносливость)
4	Контрольный норматив	Бег 1500 м
5	Контрольный норматив	Челночный бег
6	Техника выполнения	Передача мяча сверху в парах (в волейбол)
7	Техника выполнения	Прием мяча снизу
8	Техника выполнения	Зачетная комбинация в баскетболе.
9	Контрольный норматив	Метание мяча из за головы сидя 1 кг.
1.4	Контрольный норматив	Прыжок в высоту с разбега
2	Техника выполнения	Прыжок в длину с разбега
3	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
4	Тестирование	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа
5	Тестирование	Поднимание туловища из положения лёжа
6	Тестирование	Вис на перекладине
7	Тестирование	Наклон туловища вперёд
8	Тестирование	Прыжок в длину с места
9	Тестирование	Подтягивание на перекладине

Перечень обязательных практически, контрольных и других видов работ

8 – 9 класс

№ п/п	Вид работ	Тема
1.1	Контрольный норматив	Челночный бег
2	Контрольный норматив	Бег 60 м
3	Контрольный норматив	Метание
4	Тестирование	Бег 1000 м
5	Тестирование	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
6	Тестирование	Прыжок в длину с места
7	Тестирование	Поднимание туловища из положения лёжа
8	Тестирование	Вис на перекладине
9	Тестирование	Наклон туловища вперёд из положения сидя
1.2	Контрольный норматив	Подтягивание на перекладине
2	Контрольный норматив	Подъём переворотом (юн), пресс (дев)
3	Контрольный норматив	Лазание по канату на скорость
4	Контрольный норматив	Метание мяча из за головы сидя
5	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
6	Техника выполнения	Элементы акробатики
7	Техника выполнения	Акробатическое соединение
8	Техника выполнения	Опорный прыжок
9	Техника выполнения	Комбинация на перекладине (ю),бревно (д)
1.3	Контрольный норматив	Бег 300 м (д),500 м (м)
2	Контрольный норматив	Бег 1000 м
3	Контрольный норматив	Бег 2000 м (д),3000 м (ю) (на выносливость)
4	Контрольный норматив	Бег 1500 м (д), 2000 м (ю)
5	Контрольный норматив	Челночный бег
6	Техника выполнения	Передача мяча в парах через сетку
7	Техника выполнения	Нижняя подача
8	Техника выполнения	Приём мяча снизу
9	Контрольный норматив	Метание мяча из за головы сидя 1 кг.
1.4	Контрольный норматив	Прыжок в высоту с разбега
2	Техника выполнения	Прыжок в длину с разбега
3	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
4	Тестирование	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа
5	Тестирование	Поднимание туловища из положения лёжа
6	Тестирование	Вис на перекладине
7	Тестирование	Наклон туловища вперёд
8	Тестирование	Прыжок в длину с места
9	Техника выполнения	Штрафной бросок
10	Контрольные нормативы	Годовой зачет

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

Раздел «Требования к уровню подготовки выпускников» полностью соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта общего образования. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: знать/понимать, уметь и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Выпускники должны знать/понимать:

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

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации) и технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, а также адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, а также контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Требования к уровню подготовки учащихся

5-7 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России,
- содержание физических упражнений общеразвивающей направленности, основы их использования в решении задач по укреплению здоровья и повышения работоспособности организма;
- реакция организма на физические нагрузки
- основные приемы самоконтроля при занятиях физической культурой,
- правила и способы организации самостоятельных занятий утренней гимнастикой,
- основы знаний о личной гигиене и оздоровительной направленности закаливающих процедур;
- профилактике вредных привычек ;
- профилактика травматизма и оказание первой помощи на занятиях физической культурой;
- правила использования спортивного инвентаря и спортивного оборудования

Уметь:

-технически правильно осуществлять двигательные действия;

-разрабатывать и самостоятельно проводить комплекс утренней гимнастики;

-подбирать физические упражнения для поддержания оптимального уровня индивидуальной работоспособности

контролировать функциональное состояние организма при занятиях физическими упражнениями ;

-управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать со сверстниками;

-соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями и оказывать первую помощь при травмах;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; выполнять различные виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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

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

- 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.
- 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.

8-9 класс

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила и способы закаливания организма;
- основы истории развития Олимпийского движения;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; ;
- современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной направленностью;
- основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств
- влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения , и возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля за развитием физических качеств и повышением физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с различной функциональной направленностью.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта и использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование физических качеств;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. • развивать физические качества и формировать практические навыки, необходимые для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- развивать физические качества и формировать практические навыки, необходимые для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- выполнять самостоятельно подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО и организовывать недельный двигательный режим.

Теоретические темы

Для 7-х классов

Правила техники безопасности ,страховка и помощь во время занятий, упражнения для развития двигательных способностей, основы выполнения упражнений. Происхождение и виды л/а. Правила соревнований л/а. Разминка для различных видов спорта (ОРУ уметь проводить). Происхождение баскетбола, волейбола, правила игры. Гимнастика, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости. Понятие о темпе, скорости, выносливости, ловкости и упражнения направленные на их развитие Гигиена и закаливание организма. Написание доклада(мой любимый вид спорта или спортсмен и др.).

Для 8-х классов

Правила игры в/б. Гигиена и закаливание организма. Зимние виды спорта. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Оказание первой помощи при травмах. Влияние вредных привычек на организм: алкоголя, никотина, наркотических веществ.

Для 9-х классов

Происхождение и виды л/а. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основной системы организма. Правила соревнований л/а. Разминка для выполнения л/а упражнений, представление о темпе, скорости, выносливости, быстроты, силы координации способности. Происхождение и правила игры б/б. Правила игры в/б. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, гибкости. Страховка и помощь во время занятий.

Техника безопасности. Понятия и определения нагрузки на пульс, ЧСС. Гигиена и закаливание организма.

Основы здорового образа жизни. Личная гигиена. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей.

Примерные темы рефератов по физической культуре для учащихся.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания. Современные виды двигательной активности. Двигательная активность и здоровье человека.

Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости). Утренняя гимнастика и ее особенности. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Олимпийские игры. Развитие современного олимпийского движения.

Развитие зимних видов спорта и др.

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся применительно к различным формам контроля знаний

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
2.	Бег 1000 м	4.30	4 50	5.10	5.10	5.30	6.00
3.	Бег до 1500 м	Без	учета	врем			
4.	Челночный бег 6x10 м	17.1	17.8	18.2	18.2	18.7	19.1
5.	Прыжок в длину с места	165	155	145	150	145	130
6.	Метание малого мяча	28	22	18	18	14	10
7.	Поднимание туловища 30 сек	17	14	11	16	13	11
8.	Подтягивание	6	4	3	15	11	8
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	52	48	37	57	52	42
10.	Метание мяча 1 кг	3.90	350	3.10	3.90	3.50	300

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
2.	Бег 1000 м	4.16	4.30	4.50	4.58	5.10	5.30
3.	Бег до 2000 м	без	учета	врем	-	-	-
4.	Челночный бег 10x10	31.0	33.0	36.0	33.0	35.0	37.0
5.	Прыжок в длину с места	170	165	160	160	155	145
6.	Метание малого мяча	33	27	21	20	16	12
7.	Поднимание туловища 30 сек	18	16	14	17	15	13
8.	Подтягивание	7	5	4	16	13	9
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	55	50	40	60	55	45
10.	Метание мяча 1 кг	430	380	3.30	410	3.70	3.20

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
2.	Бег 1000 м	4.03	4 23	4.40	4.48	5.12	5.30
3.	Бег 1500 м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
4.	Бег 2000 м	10.10	10.50	11.50			
5.	Прыжок в длину с места	180	175	165	170	165	160
6.	Метание малого мяча	39	31	23	26	19	15
7.	Поднимание туловища 30 сек	22	19	15	21	18	15
8.	Подтягивание	8	5	4	18	15	11
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	65	60	50	70	65	55
10.	Метание мяча 1 кг	480	430	3.80	475	410	350

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2.	Бег 1000 м	4.03	4.06	4.23	4.39	4.50	5.20

3.	Бег 2000 м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
4.	Челночный бег 10x10 м	29.0	31.0	33.0	31.0	33.0	35.0
5.	Прыжок в длину с места	190	180	170	175	170	165
6.	Метание малого мяча	42	37	28	27	21	17
7.	Поднимание туловища 30 сек	23	19	15	22	18	14
8.	Подтягивание	9	7	5	15	12	10
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	70	65	55	75	70	60
10.	Метание мяча 1 кг	565	450	3.70	500	430	360

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
2.	Бег 1000 м	3.53	4 10	4.20	4.31	4.50	5.20
3.	Бег 2000 м	9.00	9.30	10.00	10.20	11.00	12.0
4.	Челночный бег 5x10 м	12.5	13.0	13.5	14.5	14.8	15.1
5.	Прыжок в длину с места	215	205	190	180	175	160
6.	Метание малого мяча	45	40	31	28	23	18
7.	Поднимание туловища 30 сек	26	24	20	23	21	18
8.	Подтягивание	10	8	6	16	14	11
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	130	120	110	140	130	100
10.	Метание мяча 1 кг	750	650	5.50	5.30	480	430

2. Устный ответ:

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся показывает понимание сущности материала, осмысленно его излагает, используя примеры из практики.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором допущены небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует осмысленное понимание материала, и имеются пробелы в знаниях, нет умения использовать примеры из практики.

3. Техника выполнения:

- Оценка «5» - упражнение выполнено с соблюдением всех технических требований (на данном этапе), правильно, без напряжения, уверенно, но при условии, что в тех видах упражнений, которые допускают количественные показатели ученик превысил своё прежнее достижение или выполнил наивысший норматив.
- Оценка «4» - упражнение выполнено с соблюдением технических требований правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, и не более чем с двумя незначительными ошибками и, кроме того если ученик превысил своё прежнее достижение.
- Оценка «3» - упражнение выполнено с соблюдением основных технических требований, правильно, но с большим напряжением и одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
- Оценка «2» - упражнение выполнено с нарушением основы техники, неправильно, или были допущены две значительных ошибки.

4. Оценка тестовой работы.

- Оценка «5» - при выполнении 100-90% объёма работы
- Оценка «4» - при выполнении 89 - 76% объёма работы.

- Оценка «3» - при выполнении 75 - 50% объёма работы .
- Оценка «2» -при выполнении 49 - 0 % объёма работы .

5.Оценка реферата.

Оценка «5»

- Работа содержательна, логична, изложение материала аргументировано, сделаны общие выводы по теме.
- Показано умение анализировать различные источники, извлекать из них информацию.
- Показано умение систематизировать и обобщать информацию, давать ей критическую оценку.
- Работа демонстрирует индивидуальность стиля автора.
- Работа оформлена в соответствии с планом, требованиями к реферату, грамотно.

Оценка «4»

- Работа содержательна, изложение материала аргументировано, сделаны общие выводы по выбранной теме, но изложение недостаточно систематизировано и последовательно.
- Показано умение анализировать различные источники информации, но работа содержит отдельные неточности.
- Показано умение систематизировать и обобщать информацию, давать ей критическую оценку.
- Работа оформлена в соответствии с планом, но не соблюдены все требования по оформлению реферата (неправильно сделаны ссылки, ошибки в списке библиографии).

Оценка «3»

- Тема реферата раскрыта поверхностно.
- Изложение материала непоследовательно.
- Слабая аргументация выдвинутых тезисов.
- Не соблюдены требования к оформлению реферата (отсутствуют сноски, допущены ошибки, библиография представлена слабо).

Оценка «2»

- Тема реферата не раскрыта.
- Работа оформлена с грубыми нарушениями требований к реферату.

Оценка проектной работы.

Оценка «5»

- Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
- Соблюдена технология исполнения проекта.
- Проявлены творчество, инициатива.
- Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

Оценка «4»

- Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
- Соблюдена технология исполнения проекта, но допущены незначительные ошибки, неточности в оформлении.

- Проявлено творчество.
- Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

Оценка «3»

- Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
- Допущены нарушения в технологии исполнения проекта, его оформлении.
- Не проявлена самостоятельность в исполнении проекта.

Оценка «2»

- Проект не выполнен или не завершен.

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

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

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1.1	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
1.2	Рабочие программы по физической культуре
1.3	Учебники и пособия <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 5-6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010 Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009 А.П .Матвеев. Оценка качества подготовки выпускников по физической культуре
1.4	Интернет ресурсы
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование
2.1	Стенка гимнастическая
2.2	Бревно гимнастическое напольное
2.3	Канат для лазанья с механизмом крепления
	Козёл гимнастический
2.5	Мост гимнастический подкидной
2.6	Скамейка гимнастическая жёсткая

2.7	Комплект навесного оборудования
2.8	Скамья атлетическая наклонная
2.9	Секундомер
2.10	Коврик гимнастический
2.11	Сетка для переноса малых мячей
2.12	Маты гимнастические
2.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 5кг)
2.14	Мяч малый (теннисный)
2.15	Скакалка гимнастическая
2.16	Палка гимнастическая
2.17	Обруч гимнастический
	<i>Лёгкая атлетика</i>
2.18	Стойка для прыжков в высоту
2.19	Флажки разметочные на опоре
2.20	Рулетка измерительная (10 м,)
2.21	Номера нагрудные
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>
2.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
2.23	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
2.24	Мячи баскетбольные для мини-игры
2.25	Сетка для переноса и хранения мячей
2.26	Жилетки игровые с номерами
2.27	Стойки волейбольные универсальные
2.28	Сетка волейбольная
2.29	Мячи волейбольные
2.30	Компрессор для накачивания мячей
2.31	Ворота для мини-футбола

2.32	Сетка для ворот мини-футбола
2.33	Мячи футбольные
	<i>Туризм и лыжная подготовка</i>
2.34	Палатки туристские (двухместные)
2.35	Рюкзаки туристские
2.36	Комплекты лыж, ботинок и лыжные палки
	<i>Средства первой помощи</i>
3.1	Аптечка медицинская
	Спортивные залы (кабинеты)
4.1	Спортивный
4.2	Кабинет учителя
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Список литературы

№	Название	Класс	Год выпуска	Автор
1.	«Меры безопасности на уроках физической культуры»	1-11	2004	П.А. Киселёв
2	Физическая культура Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений	6-7,8-9	2012	А.П. Матвеев
2.1	«Учебник для учащихся 5-9 классов по физической культуре»	5- 6-7 8-9	2010 2009	В.И. Лях А.А. Зданевич
3.	« Оценка качества подготовки учащихся средней (полной) школы»	5 - 9	2001	А.П. Матвеев Т.В. Петров
4.	« Упражнения и игры с мячами »	1 -11	2002	В.С. Кузнецов
5.	«Программа для учащихся специальной медицинской группы»	1 -11	2004	А.П. Матвеев Т.В. Петрова
6.	« Коррекция нарушений осанки у школьников »	1 - 11	2001	Г.А. Халемский
7.	« Экзамен по физической культуре»	9 - 11	2002	А.П. Матвеев
8.	Журналы « Физическая культура в школе »	1 -11	2003 - 2009	