

02-01

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ОБЪЯЧЕВО



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ» с. Объячево
Косолапова Т. А.
«1» сентября 2022года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)
6-9 классы, ФГОС ООО**

Составители:

Вахнина Н. В., учитель физической культуры
Ренжин А. Н., учитель физической культуры
Ушаков В. Н., учитель физической культуры
Турков О. А., учитель физической культуры
Шлегель В. И., учитель физической культуры и ОБЖ

с. Объячево, 2022 год

ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с:

1.1.1. Нормативными правовыми документами федерального уровня:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (п. 19.5);
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (п. 18.2.2);
- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утв. приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089;
- федеральным базисным учебным планом, утв. приказом Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312;
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- письмом Рособрнадзора от 16.07.2012 № 05-2680 "О направлении методических рекомендаций о проведении федерального государственного контроля качества образования в образовательных учреждениях";
- письмом Минобрнауки России от 18.06.2003 № 28-02-484/16 "О направлении Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей";

1.1.2. Нормативными правовыми документами локального уровня:

- Уставом МБОУ «СОШ» с. Объячево;
- основной образовательной программой начального, основного, среднего общего образования МБОУ «СОШ» с. Объячево.

1.2 Рабочая программа является составной частью основной образовательной программы соответствующего уровня образования (далее – ООП) и призвана обеспечить целенаправленность, систематичность, последовательность в работе учителя по раскрытию ее содержания через урочную и внеурочную деятельность, дополнительное образование.

Данный программный материал составлен на основе авторской программы по курсу «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений, соответствующей требованиям ФГОС ООО под редакцией В. И. Ляха. Взятый за основу материал по выбору средств и методов физического воздействия на учащихся адаптирован под материальную базу и особенности преподавания физкультуры в МБОУ «СОШ» с. Объячево.

В программе учитывается специфика Объячевской школы: более 50% уроков проводится на открытом воздухе, более раннее обучение ведётся по разделу «Лыжная подготовка», большое внимание уделяется кроссовой подготовке, хорошие традиции по туризму, волейболу, баскетболу, опережающее обучение по спортивным играм. По окончании изучения каждого раздела программного материала – обязательное проведение школьных соревнований.

Учебные нормативы пересмотрены во всех классах и утверждены на районном методическом объединении учителей физической культуры. Несколько снижены нормативы по скоростно-силовым видам. Наряду с этим, более высокие требования предъявляются к выполнению

упражнений на выносливость и силу (что характерно для сельской местности). Данные нормативы определены с учётом показателей физической подготовленности учащихся за последние 30 лет и скорректированы с «Президентскими состязаниями», региональным компонентом и нормативами ВФСК «ГТО»

При составлении этой программы было учтено и то обстоятельство, что, начиная с 4 класса, в школе ведётся раздельное обучение мальчиков и девочек. Общее физическое воспитание практически заканчивается в 9 классе. В 10-11 классах идёт в основном совершенствование навыков и умений, уроки имеют тренировочный и инструктивный характер. Учащиеся самостоятельно проводят фрагменты занятий, уроков, участвуют в судействе, организации соревнований, за что аттестуются.

Пересмотрев систему контроля за результативностью уроков физической культуры, учителя Объёчевской школы пришли к выводу о целесообразности следующих контрольных упражнений для *промежуточной аттестации* учащихся:

- бег 30 метров;
- бег 1000 метров;
- бег 300 метров;
- челночный бег (3x10 м, 10x10м);
- прыжок в длину с места;
- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание из виса (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки);
- наклон вперёд из положения сидя (на гибкость);
- поднимание туловища за 30 сек.

Путём обработки данных контрольных упражнений выявлены следующие показатели уровня физической подготовленности учащихся школы (см. Приложение «Нормативы»).

В связи с перегруженностью школы и зависимостью от погодных условий, сетка часов на виды программного материала по разделам «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка», «Общая физическая подготовка» может изменяться до 3-5 часов.

Теоретические знания (по правилам, судейству, истории, гигиене и т.д.) преподаются в процессе урока.

Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями сообщаются учителем на первом уроке каждого раздела (до 0,5 часа).

Исходя из природных и географических условий, основными содержательными линиями регионального компонента для Республики Коми являются лыжная подготовка, туризм и ориентирование на местности, национальными видами спорта. Это и объясняет выделение в отдельный раздел темы «Туризм и спортивное ориентирование», а так же раздела «Кроссовая подготовка и ОФП».

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной направленностью;
- ведение здорового образа жизни, успешное прохождение тестирования ВФСК «ГТО».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной, сущностный вклад каждой изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяется следующие группы:

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их.

Предметные результаты приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться».

Планируемые результаты, отнесенные к блоку «Выпускник научится», ориентируют пользователя в том, достижение какого уровня освоения учебных действий с изучаемым опорным учебным материалом ожидается от выпускника. Критериями отбора результатов служат их значимость для решения основных задач образования на данном уровне и необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся. Иными словами, в этот блок включается такой круг учебных задач, построенных на опорном учебном материале, овладение которыми принципиально необходимо для успешного обучения и социализации и которые могут быть освоены всеми обучающимися.

Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, которое может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения, в том числе в форме государственной итоговой аттестации. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, составляющих зону ближайшего развития большинства обучающихся, – с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные

мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения планируемых результатов ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Соответствующая группа результатов в тексте выделена курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев достижение планируемых результатов этого блока целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать в виде накопленной оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся.

Личностные результаты освоения программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).

Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера уважение к истории своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека.

Метапредметные результаты

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия.

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей);
- в ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся

ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые и двигательные средства;
- отбирать и использовать речевые и двигательные средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение и согласовывать его с собеседником;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Критерии оценки (отметки) предметных результатов

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

	двигательные действия с техническими ошибками или с помощью учителя; - подбирает место и инвентарь, не соответствующий содержанию учебной задачи или с помощью учителя.	
Низкий	Учащийся: -имеет ограниченное представление о физической культуре и технике безопасности, называет специальные понятия и термины на бытовом уровне; - нарушает правила техники безопасности; - выполняет элементарные двигательные действия с грубыми ошибками, слабо пользуется мерами безопасности.	Плохо Отметка «1»

Содержание учебного предмета.

5 класс

1. Основы знаний о физкультурной деятельности (6часов)

а) культурно – исторические основы (1час).

История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в развитии мировой цивилизации. История олимпийского движения в России и ее выдающиеся спортсмены; их биографические особенности и качества личности (нравственные, моральные, волевые и др.).

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

б) социально – психологические основы (2час).

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развитие физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий).

Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения).

Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений.

в) естественные основы (2час).

Наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сенситивных периодов и генетических программ развития).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических

упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью (1 час).

Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.

Организация и проведение совместных занятий физическими упражнениями, форм активного отдыха, пеших туристических походов.

2. Гимнастика (бчасов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спортзалу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

Перестроения в движении: перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно (из 2 колонн в 1), передвижение противходом.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в упор присев; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад из седа согнувшись, 2-3 кувырка вперед или назад слитно, кувырок вперед-назад слитно; **стойки:** стойка на лопатках; «мост» из положения стоя (со страховкой и без) - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), **равновесие**, выпад руки в стороны, из стойки падая вперед упор лежа (нога вверх), темповой подскок (просто, ноги врозь, с поворотом), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через козла (в ширину).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – обычная ходьба, ходьба с различными движениями рук, с ускоренными шагами; шаги польки, ходьба с махами ног и поворотами, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие; полуприсед и полушпагат; выпады, соскоки (из стойки прогнувшись – просто, ноги врозь); из стойки без помощи рук опуститься на колено и встать обратно, упор присев, повороты в приседе, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на низкой перекладине: вскок в упор, вис на подколенках и опускание в упор присев или стойку через стойку на руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом (с помощью и без), оборот вперед из упора, соскок махом назад из упора (мальчики), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): вскок в упор (на концах жердей, в середине), передвижение в упоре руках, передвижение в упоре прыжками, раскачивание в упоре; махом вперед в сед ноги врозь, сед на бедре из раскачивания, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Прикладные упражнения: лазанье по канату; лазанье и раскачивание на шесте, гимнастическая полоса препятствий, задания на шведской стенке (соскоки, подтягивание на руках и спуск вниз), задания со снарядами художественной гимнастики (мяч, обруч, скакалка) и дополнительными снарядами (набивные мячи, гимнастическая палка, жонглирование малыми мячами), кувырки вниз со склона, борьба на матах, из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне.

3. Лыжная подготовка (10 часов)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с

инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

Повороты в движении: переступанием, полуплугом;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Спуски: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

Торможения: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом.

Лыжные гонки на дистанции от 1 км.

Прохождение:

- в среднем темпе дистанции до 2,5 км (мал.), 2 км (дев);
- повторные отрезки в высоком темпе 1 - 2 раза по 500м;
- переход с одного хода на другой.

Прикладные упражнения:

- прокладка лыжни, преодоление препятствий;
- упражнения на освоение техники конькового хода.

4. Легкая атлетика (17часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Старты: высокий, высокий с опорой на одну руку.

Бег: «спринтерский» - 30, 60 м., «эстафетный», челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 1,5 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

Прыжки в длину: с места, способом «согнув ноги» с разбега, десятерной прыжок (прикладная форма).

Прыжки в высоту: способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

Метание малого мяча: на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние), в высоту.

Прикладные упражнения: спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, подвижные игры (вызов номеров, перебежки, день – ночь, уголки и т.д.), прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями грудей, «лягушка»; бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов.

5. Баскетбол (8часов)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, прыжок вверх с двух ног с отклонением назад;

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, ведение с укрыванием мяча, пробегание под вращающейся скакалкой с ведением с поворотом, с переводом (перед собой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д., **передачи мяча** (двумя, одной руками, снизу, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, **ловля мяча** (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), **броски мяча** (бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита).

Игра – баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол без ведения.

Подводящие подвижные игры: снайпер, удочка с ведением, вышибала, салки с ведением, ведение в рою, ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола, баскетбол с осаливанием.

6. Волейбол (9часов)

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

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

7. Футбол (8часов)

Техника безопасности при занятиях футболом.

Теоретические сведения: правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

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

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

8. Кроссовая подготовка и ОФП (19часов)

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО».

9. Туризм, спортивное ориентирование (2часа)

- правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием;
- преодоление туристской полосы препятствий;
- простейшие приёмы ориентирования на местности.

10. Плавание (1 час)

Техника безопасности при занятиях в бассейне, на пляже и открытых водоёмах.

11. Физкультурно-оздоровительная деятельность (10часов).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;

- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

12. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (бчасов)

6 класс

1. Основы знаний о физкультурной деятельности (бчасов).

а) культурно – исторические основы (1час).

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в накоплении двигательного опыта, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

б) социально – психологические основы (2часа).

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развитие физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий).

Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и самостраховки, использование подводящих и подготовительных упражнений.

в) естественные основы (2часа).

Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сенситивных периодов и генетических программ развития).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических

упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью (1час).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

2. Гимнастика (6часов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спортзалу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

Перестроения в движении: перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно (из 2 колонн в 1), змейкой, противоходом.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в упор присев; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад из седа согнувшись, 2-3 кувырка вперед или назад слитно, кувырок вперед-назад слитно; **стойки:** стойка на лопатках, стойка на голове и руках (с согнутыми ногами), «мост» из положения стоя (со страховкой и без) - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), **равновесие**, выпад руки в стороны, темповой подскок (просто, ноги врозь), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через козла (в длину, в ширину);

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – обычная ходьба, ходьба с различными движениями рук, с ускоренными шагами; шаги польки, ходьба с махами ног и поворотами, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие; полуприсед и полушпагат; выпады, соскоки (из стойки прогнувшись – просто, ноги врозь); из стойки без помощи рук опуститься на колено и встать обратно, упор присев, упор лежа на согнутых руках, повороты в приседе, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на низкой перекладине: вскок в упор, перемах левой (правой) вперед-назад (мальчики), вис на подколенках и опускание в упор присев или стойку через стойку на руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом (с помощью и без), оборот вперед из упора, спад-подъем на подколенке, упор сзади и поворот кругом (мальчики), соскок махом назад из упора (мальчики), из вися на подколенках опускание ног назад до касания пола и возврат в и.п., из упора спад в вис с согнутыми ногами, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): вскок в упор (на концах жердей, в середине), передвижение в упоре руках, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь прогнувшись; раскачивание в упоре обычно и с разведением ног над жердями; махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь из седа на жерди, сед на бедре из раскачивания, упор углом (обозначить), махом назад упор стоя на колене, соскок с поворотом кругом из седа на бедре снаружи вовнутрь, поворот кругом в упоре с поочередным перехватом руками, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Прикладные упражнения: преодоление препятствий прыжком с грузом (на плечах, в руках); лазанье по канату; переноска партнера на спине, вдвоем (на гимнастической скамейке); лазанье и раскачивание на шесте, гимнастическая полоса препятствий, задания на шведской стенке (соскоки, подтягивание на руках и спуск вниз), задания со снарядами художественной гимнастики (мяч, обруч, скакалка) и дополнительными снарядами (набивные мячи, гимнастическая палка, жонглирование малыми мячами), кувырки вниз с наклона, борьба на матах, кувырок вперед через преграду высотой до 40 см., из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне (с грузом и без).

3. Лыжная подготовка (10часов)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

Повороты в движении: переступанием, полуплугом;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», подскоками.

Спуски: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

Торможения: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Лыжные гонки на дистанции от 1 до 2 км.

Прохождение:

- в среднем темпе дистанции до 2,5 км (юн), 2 км (дев);
- повторные отрезки в высоком темпе 2-3 раза по 500 м;
- переход с одного хода на другой.

Упражнения на освоение техники конькового хода.

Прикладные упражнения: прокладка лыжни, преодоление препятствий.

4. Легкая атлетика (17 часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Соответствие одежды метеоусловиям, месту проведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Старты: высокий с опорой на руку, низкий с последующим ускорением 8-10 м.

Бег: «спринтерский» - 30, 60 м., «эстафетный», челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 2 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

Прыжки в длину: с места, способом «согнув ноги» с разбега, десятерной прыжок (прикладная форма).

Прыжки в высоту: способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

Метание малого мяча: на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние), в высоту.

Прикладные упражнения: спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестывем голени, с высоким подниманием бедра, многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, подвижные игры (вызов номеров, перебежки, день – ночь, уголки и т.д.), прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями грудей, «лягушка», бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов).

5. Баскетбол (8 часов)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста,

передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног;

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, ведение с укрыванием мяча, с поворотом, с переводом (перед собой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д.), **передачи мяча** (двумя, одной руками, снизу, с места, шагом, со сменой места послепередачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, **ловля мяча** (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), **броски мяча** (бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита, в прыжке.

Игра – баскетбол по упрощенным, баскетбол без ведения.

Подводящие подвижные игры: снайпер, вышибала, салки с ведением, салки с касанием, ведение в рою, ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола, баскетбол с осаливанием.

6. Волейбол (9часов)

Техника безопасности на занятиях по волейболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: имитация - передачи, приема снизу; передвижения - приставными шагами, ускорением, спиной вперед.

Упражнения с мячом: подача - нижняя, верхняя; **передача** - в парах на месте, после передвижения, через сетку; **прием** – на месте в парах, после передвижения, с подачи; **вспомогательные приемы** – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья, игра ногой и головой.

Игра: волейбол по упрощенным правилам.

Подводящие подвижные игры: пионербол 1, 2 или 4 мячами, пионербол с элементами волейбола.

7. Футбол (8часов)

Техника безопасности при занятиях футболом.

Теоретические сведения: правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

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

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

8. Кроссовая подготовка и ОФП (19часов)

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО».

9. Туризм, спортивное ориентирование (2часа)

- правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием;

- преодоление туристской полосы препятствий;

- простейшие приёмы ориентирования на местности.

10. Плавание (1 час)

Техника безопасности при занятиях в бассейне, на пляже и открытых водоёмах.

11. Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;

- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;

- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

12. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (6 часов)

7 класс

1. Основы знаний о физкультурной деятельности (6 часов)

а) культурно – исторические основы (1 час).

Характеристика основных направлений физической культуры и в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, спортивное: массовый спорт и спорт высших достижений).

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

б) социально – психологические основы (2 часа).

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развитие физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий).

Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.

Подготовка туристического инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика

«бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и купания, очистка питьевой воды и приготовление пищи).

в) естественные основы (2 часа).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели и месяца).

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью (1 час).

Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, а так же форм общеукрепляющего и гигиенического массажа, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.

Организация и проведение совместных занятий физическими упражнениями, форм активного отдыха, пеших туристических походов.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

2. Гимнастика (6 часов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спорт.залу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

Перестроения в движении: перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно (из 2 колонн в 1), передвижение открытой и закрытой петлей, змейкой, противоходом.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в упор присев; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в упор ноги врозь или упор стоя, кувырок назад из седа согнувшись, длинный кувырок вперед с разбега; 2-3 кувырка вперед или назад слитно, кувырок вперед-назад слитно; **стойки:** стойка на лопатках, стойка на голове и руках (с согнутыми, прямыми ногами) силой или махом (мальчики); стойка на руках со страховкой (мальчики), «мост» из положения стоя (со страховкой и без) - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), **равновесие**, выпад руки в стороны, из стойки падая вперед упор лежа (нога вверх), темповой подскок (просто, ноги врозь, с поворотом), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через козла (в длину, в ширину); комбинированный прыжок; прыжок боком с поворотом на 90° через коня.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – обычная ходьба, ходьба с различными движениями рук, с ускоренными шагами; шаги польки, ходьба с махами ног и поворотами, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие; полуприсед и полушпагат; выпады, соскоки (из стойки прогнувшись – просто, ноги врозь, с поворотом); из стойки без помощи рук опуститься на колено и встать обратно, упор присев, упор лежа на согнутых руках, повороты в приседе, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на низкой перекладине: вскок в упор, перемах левой (правой) вперед-назад (мальчики), вис на подколенках и опускание в упор присев или стойку через стойку на руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом (с помощью и без), оборот вперед из упора, спад-подъем на подколенке, упор сзади и поворот кругом (мальчики), соскок махом назад из упора (мальчики), из упора сзади соскок махом вперед, из вися на подколенках опускание ног назад до касания пола и возврат в и.п., из упора спад в вис с согнутыми ногами, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): вскок в упор (на концах жердей, в середине), передвижение в упоре руках, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь прогнувшись; раскачивание в упоре обычно и с разведением ног над жердями; махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь из седа на жерди, сед на бедре из раскачивания, упор углом (держат), махом назад упор стоя на колене, соскок с поворотом кругом из седа на бедре снаружи вовнутрь, соскок махом вперед с поворотом вовнутрь, перемах через одну жердь, поворот кругом в упоре с поочередным перехватом руками, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Прикладные упражнения: преодоление препятствий прыжком с грузом (на плечах, в руках); лазанье по канату; переноска партнера на спине, на руках, в вдвоем (на гимнастической скамейке); кувырки вдвоем, лазанье и раскачивание на шесте, гимнастическая полоса препятствий, задания на шведской стенке (соскоки, подтягивание на руках и спуск вниз), задания со снарядами художественной гимнастики (мяч, обруч, скакалка) и дополнительными снарядами (набивные мячи, гимн. палка, жонглирование малыми мячами), кувырки вниз с склона, кувырки на стопку матов, борьба на матах, борьба при помощи матов, кувырок вперед через преграду высотой до 40 см., из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне (с грузом и без).

3. Лыжная подготовка (10 часов)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

Повороты в движении: переступанием, полуплугом;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», подскоками.

Спуски: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

Торможения: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Лыжные гонки:

- на дистанции от 1 до 2 км.

- прохождение в среднем темпе дистанции до 3 км (юн), 2.5 км (дев).

- повторные отрезки в высоком темпе 3-4 раза по 500 м.

- переход с одного хода на другой.

Коньковых ход.

Прикладные упражнения: прокладка лыжни, преодоление препятствий.

4. Легкая атлетика (17 часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Старты: высокий с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением 8-10 м.

Бег: «спринтерский» - 30, 60 м., «эстафетный», челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 2 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

Прыжки в длину: с места, способом «согнув ноги» с разбега, десятерной прыжок (прикладная форма).

Прыжки в высоту: способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

Метание малого мяча: на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние), в высоту.

Прикладные упражнения: спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени (просто, спиной вперед), с высоким подниманием бедра (просто, боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, подвижные игры (вызов номеров, перебежки и т.д.), прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями грудей, «лягушка», бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов).

5. Баскетбол (8 часов)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, повороты;

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, с ограничением видимости или с закрытыми глазами, ведение с укрыванием мяча, с переводом (перед собой, под ногой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д., передач мяча (двумя, одной руками, снизу, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, скрытая – за спиной, под ногой; в отрыв, разыгрывание и вбрасывание мяча, **ловля мяча** (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), **броски мяча** (штрафной бросок, бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита, в прыжке: с толчка одной или двумя ногами, трехочковые броски, броски после физического упражнения – после кувырка, после отжимания, после ускорения).

Тактические действия: групповые – нападение быстрым прорывом, нападение в численном превосходстве (3 на 2, 2 на 1), в равных составах за счет быстрых передвижений в зоне (2х2, 3х3, 4х4); индивидуальные – выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, блокирование; финт с поворотом, борьба за подбор.

Игра – баскетбол (3 на 3, 4 на 4, 5 на 5), поточный баскетбол, баскетбол с заданиями.

Подводящие подвижные игры: снайпер, салки с касанием, ведение в рою, ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола.

6. Волейбол (9 часов)

Техника безопасности на занятиях по волейболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: имитация - нападающего удара, передачи в прыжке;

Упражнения с мячом: подача - нижняя, верхняя; передача - в парах на месте, при перемещениях, после передвижения, через сетку, в прыжке, за голову, после приема подачи; прием – на месте в парах, после передвижения, в движении, с подачи, за голову, от сетки, вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья, игра ногой и головой.

Тактические действия: групповые – взаимодействие команды при приеме подачи, взаимодействие игроков при собственной подаче; индивидуальные – выбор наиболее неудобного для соперника способа переправить мяч на их сторону - передача на заднюю линию, на слабого игрока, прием с подачи.

Игра: волейбол.

Судейство игры.

Подводящие подвижные игры: пионербол 4 и 2 мячами, картошка.

7. Футбол (8 часов)

Техника безопасности при занятиях футболом.

Теоретические сведения: правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

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

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

8. Кроссовая подготовка и ОФП (19 часов)

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО».

9. Туризм, спортивное ориентирование (2 часа)

- правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием;
- преодоление туристской полосы препятствий;
- простейшие приёмы ориентирования на местности.

10. Плавание (1 час)

Техника безопасности при занятиях в бассейне, на пляже и открытых водоёмах.

10. Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;

- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

11. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (бчасов)

8 класс

1. Основы знаний о физкультурной деятельности (бчасов)

а) культурно – исторические основы (1час).

Характеристика основных направлений физической культуры и в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное). Массовый спорт и спорт высших достижений.

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в накоплении двигательного опыта и освоении профессионально-трудовых навыков и умений, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

б) социально – психологические основы (2часа).

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развитие физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий).

Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.

Организация и проведение туристических походов (пеших, велосипедных, лыжных): выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и купания, очистка питьевой воды и приготовление пищи); оказание первой доврачебной помощи (при потертостях, ушибах и переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей, обмороживании и ожогах).

в) естественные основы (2часа).

Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сенситивных периодов и генетических программ развития).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью (1 час). Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, а так же форм общеукрепляющего и гигиенического массажа, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

2. Гимнастика (6 часов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спортзалу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

Перестроения в движении: перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно (из 2 колонн в 1), передвижение открытой и закрытой петель, змейкой, противоходом.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в упор присев; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в упор ноги врозь или упор стоя, кувырок назад из седа согнувшись, длинный кувырок вперед с разбега; 2-3 кувырка вперед или назад слитно, кувырок вперед-назад слитно; **стойки:** стойка на лопатках, стойка на голове и руках (с согнутыми, прямыми ногами) силой или махом (мальчики); стойка на руках со страховкой (мальчики), из седа согнувшись перекатом выйти в стойку на руках, «мост» из положения стоя (со страховкой и без - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), **равновесие**, выпад руки в стороны, из стойки падая вперед упор лежа (нога вверх), темповой подскок (просто, ноги врозь, с поворотом), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через козла (в длину, в ширину); комбинированный прыжок; прыжок боком с поворотом на 90° через коня (девочки);

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – обычная ходьба, ходьба с различными движениями рук, с ускоренными шагами; шаги польки, ходьба с махами ног и поворотами, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие; полуприсед и полушпагат; выпады, соскоки (из упора на колене прогнувшись, из стойки прогнувшись – просто, ноги врозь, с поворотом); из стойки без помощи рук опуститься на колено и встать обратно, сед

углом, из стойки сбоку вскок в сед на бедре, упор присев, упор лежа на согнутых руках, повороты в приседе, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на низкой перекладине: вскок в упор, перемах левой (правой) вперед-назад (мальчики), вис на подколенках и опускание в упор присев или стойку через стойку на руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом (с помощью и без), оборот вперед из упора, спад-подъем на подколенке, упор сзади и поворот кругом (мальчики), соскок махом назад из упора (мальчики), из упора сзади соскок махом вперед, из вися на подколенках опускание ног назад до касания пола и возврат в и.п., из упора спад в вис с согнутыми ногами, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на высокой перекладине (по желанию): раскачивания в вися, выход силой в упор, подъем переворотом (с помощью и без), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед-назад, соскок махом назад прогнувшись из упора;

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): вскок в упор (на концах жердей, в середине), передвижение в упоре руках, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь прогнувшись; раскачивание в упоре обычно и с разведением ног над жердями; махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь из седа на жерди, упор углом (держать), соскок с поворотом кругом из седа на бедре снаружи вовнутрь, упор на предплечьях, подъем махом вперед из упора на предплечьях в упор или сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом вовнутрь, перемах через одну жердь, поворот кругом в упоре с поочередным перехватом руками, сгибания разгибания рук на махе вперед или назад, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Прикладные упражнения: преодоление препятствий прыжком с грузом (на плечах, в руках; лазанье по канату; лазанье по канату без помощи ног, переноска партнера на спине, на руках, вдвоем (на гимнастической скамейке); кувырки вдвоем, лазанье и раскачивание на шесте, гимнастическая полоса препятствий, задания на шведской стенке (соскоки, подтягивание на руках и спуск вниз), задания со снарядами художественной гимнастики (мяч, обруч, скакалка) и дополнительными снарядами (набивные мячи, гимн.палка, жонглирование малыми мячами), кувырки вниз со склона, кувырки на стопку матов, борьба на матах, борьба при помощи матов, кувырок вперед через преграду высотой до 40см., из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне (с грузом и без).

3. Лыжная подготовка (10 часов)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

Повороты в движении: переступанием, полуплугом;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», подскоками.

Спуски: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

Торможения: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Лыжные гонки:

- на дистанции от 1 до 3 км.

- прохождение в среднем темпе дистанции до 3.5км (юн), 3км (дев).

- повторные отрезки в высоком темпе 3-4 раза по 500м.

- переход с одного хода на другой.

Передвижение коньковым ходом.

Прикладные упражнения: прокладка лыжни, преодоление препятствий.

4. Легкая атлетика (17 часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Старты: высокий с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением 8-10 м.

Бег: «спринтерский» - 30, 60 м., «эстафетный», челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 2 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

Прыжки в длину: с места, способом «согнув ноги» с разбега, тройной прыжок.

Прыжки в высоту: способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

Метание малого мяча: на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние), в высоту.

Прикладные упражнения: спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени (просто, спиной вперед), с высоким подниманием бедра (просто, боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, подвижные игры (вызов номеров, перебежки, день – ночь, уголки и т.д.), прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями грудей, «лягушка»), бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов.

5. Баскетбол (8часов)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, прыжок вверх с двух ног с отклонением назад, повороты, имитация броска в прыжке;

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, с ограничением видимости или с закрытыми глазами, ведение с укрыванием мяча, с переводом (перед собой, под ногой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д., **передачимяча** (двумя, одной руками, снизу, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, скрытая – за спиной, под ногой; в отрыв, разыгрывание и вбрасывание мяча, **ловля мяча** (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), **броски мяча** (штрафной бросок, бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита, в прыжке: с толчка одной или двумя ногами, трехочковые броски, броски после физического упражнения – после кувырка, после отжимания, после ускорения).

Тактические действия: групповые – нападение быстрым прорывом, нападение в численном превосходстве (3 на 2, 2 на 1), в равных составах за счет быстрых передвижений в зоне (2х2, 3х3, 4х4); индивидуальные – выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, блокирование; финты (с поворотом, на бросок, на проход, на передачу), борьба за подбор.

Игра – баскетбол (3 на 3, 4 на 4, 5 на 5), зонный баскетбол, поточный баскетбол, баскетбол на улице, баскетбол с заданиями.

Судейство игры.

Подводящие подвижные игры: салки с касанием, ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола.

6. Волейбол (9часов)

Техника безопасности на занятиях по волейболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: имитация - нападающего удара, передачи в прыжке.

Упражнения с мячом: подача - нижняя, верхняя; передача - в парах на месте, при перемещениях, после передвижения, через сетку, в прыжке, в прыжке через сетку, под сетку (скидка), в свободную зону, на заднюю линию, за голову, после приема подачи; прием – на месте в парах, после передвижения, в движении, с подачи, после нападающего удара, за голову, от сетки, под сетку соперникам, на заднюю линию или в свободную зону; вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья, игра ногой и головой.

Тактические действия: групповые – взаимодействие команды при приеме подачи, взаимодействие игроков при собственной подаче; индивидуальные – выбор наиболее неудобного для соперника способа переправить мяч на их сторону - передача на заднюю линию, на слабого игрока, скидкой, в свободную зону, прием с подачи и нападающего удара.

Игра: волейбол.

Судейство игры.

7. Футбол (8часов)

Техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

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

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

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

8. Туризм, спортивное ориентирование (2часа).

Преодоление туристской полосы препятствий из 9-15 этапов (в зале и на местности). Основные туристские навыки. Ориентирование по карте в заданном направлении. Однодневные походы. Техника безопасности при проведении туристских походов.

9. Кроссовая подготовка и ОФП (19часов)

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП.

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО».

10. Плавание (1 час)

Техника безопасности при занятиях в бассейне, на пляже и открытых водоёмах.

11. Физкультурно-оздоровительная деятельность (13 часов).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;

- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;

- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

12. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (6часов)

9 класс

1. Основы знаний о физкультурной деятельности (6часов)

а) культурно – исторические основы.

Характеристика основных направлений физической культуры и в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное: массовый спорт и спорт высших достижений).

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в накоплении двигательного опыта и освоении профессионально-тудовых навыков и умений, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

б) социально – психологические основы.

Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Техника движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.

Организация и проведение туристических походов (пеших, велосипедных, лыжных): выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и купания, очистка питьевой воды и приготовление пищи); оказание первой доврачебной помощи (при потертостях, ушибах и переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей, обмороживании и ожогах).

в) естественные основы.

Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сенситивных периодов и генетических программ развития).

Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели и месяца).

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, а так же форм общеукрепляющего и гигиенического массажа, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спортзалу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

2. Гимнастика (6часов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спортзалу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.

Перестроения в движении: перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно (из 2 колонн в 1), передвижение открытой и закрытой петель, змейкой, противоходом.

Акробатика: кувырок вперед (назад) в упор присев; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в упор ноги врозь или упор стоя, кувырок назад из седа согнувшись, длинный кувырок вперед с разбега; 2-3 кувырка вперед или назад слитно, кувырок вперед-назад слитно; **стойки:** стойка на лопатках, стойка на голове и руках (с согнутыми, прямыми ногами) силой или махом (мальчики); стойка на руках со страховкой (мальчики), из седа согнувшись перекатом выйти в стойку на руках, «мост» из положения стоя (со страховкой и без) - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), **равновесие**, выпад руки в стороны, из стойки падая вперед упор лежа (нога вверх), темповой подскок (просто, ноги врозь, с поворотом), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через козла (в длину, в ширину); комбинированный прыжок; прыжок боком с поворотом на 90° через коня (девочки);

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – обычная ходьба, ходьба с различными движениями рук, с ускоренными шагами; шаги польки, ходьба с махами ног и поворотами, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие; полуприсед и полушпагат; выпады, соскоки (из упора на колене прогнувшись, из стойки прогнувшись – просто, ноги врозь, с поворотом); из стойки без помощи рук опуститься на колени и встать обратно, сед углом, из стойки сбоку вскок в сед на бедре, сед углом, упор присев, упор лежа на согнутых руках, повороты в приседе, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на низкой перекладине: вскок в упор, перемах левой (правой) вперед-назад (мальчики), вис на подколенках и опускание в упор присев или стойку через стойку на руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем переворотом (с помощью и без), оборот вперед из упора, спад-подъем на подколенке, упор сзади и поворот кругом (мальчики), соскок махом назад из упора (мальчики), из упора сзади соскок махом вперед, из вися на подколенках опускание ног назад до касания пола и возврат в и.п., из упора спад в вис с согнутыми ногами, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Упражнения на высокой перекладине (по желанию): раскачивания в вися, выход силой в упор, подъем переворотом (с помощью и без), подъем разгибом (с помощью), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед-назад, соскок махом назад прогнувшись из упора;

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): вскок в упор (на концах жердей, в середине), передвижение в упоре руках, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь прогнувшись; раскачивание в упоре обычно и с разведением ног над жердями; махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь из седа на жерди, упор углом (держат), соскок с поворотом кругом из седа на бедре снаружи вовнутрь, упор на предплечьях, подъем махом вперед из упора на предплечьях в упор или сед ноги врозь, стойка на плечах (с помощью), соскок махом вперед с поворотом вовнутрь, перемах через одну жердь, поворот кругом в упоре с поочередным перехватом руками, сгибания разгибания рук на махе вперед или назад, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.

Прикладные упражнения: преодоление препятствий прыжком с грузом (на плечах, в руках); лазанье по канату; лазанье по канату без помощи ног, вис на перекладине при помощи пальцев ног и последующее горизонтальное передвижение, переноска партнера на спине, на руках, в вдвоем (на руках); кувырки вдвоем, лазанье и раскачивание на шесте, гимнастическая полоса препятствий, задания на шведской стенке (соскоки, подтягивание на руках и спуск вниз), задания со снарядами художественной гимнастики (мяч, обруч, скакалка) и дополнительными снарядами (набивные мячи, гимн.палка, жонглирование малыми мячами), кувырки вниз со склона, кувырки на стопку матов, борьба на матах, борьба при помощи матов, кувырок вперед через преграду высотой до 40 см., из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне (с грузом и без).

3. Лыжная подготовка (10 часов)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.

Повороты в движении: переступанием, полуплугом;

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», подскоками.

Спуски: прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.

Торможения: палками, «полуплугом», «плугом», «упором».

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Лыжные гонки:

- на дистанции от 1 до 3 км.

- прохождение в среднем темпе дистанции до 4 км (юн), 3 км (дев).

- повторные отрезки в высоком темпе 3-4 раза по 500м.

Переход с одного хода на другой.

Коньковый ход.

Прикладные упражнения: прокладка лыжни, преодоление препятствий, передвижение на «лямпках».

4. Легкая атлетика (17часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Старты: высокий с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением 10 - 15 м.

Бег: «спринтерский» - 30, 60 м., «эстафетный», челночный (3 по 10), «кроссовый» на дистанции до 2 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.

Прыжки в длину: с места, способом «согнув ноги» с разбега, тройной прыжок, десятикратной прыжок (прикладная форма).

Прыжки в высоту: способом «перешагивания» (с правой и левой стороны), согнув ноги с прямого разбега.

Метание малого мяча: на дальность, на точность (в мишень, на заданное расстояние), в высоту.

Прикладные упражнения: спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестом голени (просто, спиной вперед), с высоким подниманием бедра (просто, боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге (просто, спиной вперед), челнок, семенящие бег, ускорения 10-15 м; упражнения в парах на сопротивление, упражнения на растяжение, прикладные прыжки (от скамейки вверх, на возвышенность двумя ногами, с доставанием коленями грудей, «лягушка»), бег по лестнице вверх и вниз на скорость, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов.

5. Баскетбол (8часов)

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Упражнения без мяча: передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, прыжок вверх с двух ног с отклонением назад, повороты, имитация броска и броска в прыжке;

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, с ограничением видимости или с закрытыми глазами, ведение с укрыванием мяча, с переводом (перед собой, под ногой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д.), передач мяча (двумя, одной руками, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, скрытая – за спиной, под ногой; в отрыв, разыгрывание и вбрасывание мяча), ловля мяча (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), броски мяча (штрафной бросок, бросок с места, двух мячей в стену, с отскоком от щита, в прыжке: с толчка одной или двумя ногами, трехочковые броски, броски после физического упражнения – после кувырка, после отжимания, после ускорения).

Тактические действия: групповые – заслоны, нападение быстрым прорывом, нападение в численном превосходстве (3 на 2, 2 на 1), в равных составах за счет быстрых передвижений в зоне (2x2, 3x3, 4x4), зонный прессинг; индивидуальные – выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита, блокирование; финты (с поворотом, с перевод за спиной и под ногой, финт на бросок, на проход, на передачу), борьба за подбор.

Игра – баскетбол (3 на 3, 4 на 4, 5 на 5), зонный баскетбол, поточный баскетбол, стрит-бол, баскетбол на улице, баскетбол с заданиями.

Судейство игры.

Подводящие подвижные игры: салки с касанием (с баскетбольным или набивным мячом), ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола.

6. Волейбол (9часов)

Техника безопасности на занятиях по волейболу

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры

Упражнения без мяча: имитация - нападающего удара, передачи в прыжке; приемы волейбольной акробатики; передвижения - приставными шагами, ускорением, спиной вперед.

Упражнения с мячом: подача - нижняя, верхняя, по зонам, укороченная; передача - в парах на месте, при перемещениях, после передвижения, через сетку, в прыжке, в прыжке через сетку, под сетку (скидка), в свободную зону, на заднюю линию, набивным мячом, за голову, после приема подачи, после приема подачи в зоны 2, 3 или 4 (по договоренности), на нападающий удар, в обвод блока; прием – на месте в парах, после передвижения, в движении, с подачи, с подачи в зону 2, 3 или 4 для последующего нападающего удара, после нападающего удара, за голову, от сетки, под сетку соперникам, на заднюю линию или в свободную зону; нападающий удар – простой, с одиночным блоком; блокирование (одиночное); вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья, игра ногой и головой.

Тактические действия: групповые – взаимодействие игроков при нападающем ударе, взаимодействие команды при приеме подачи, взаимодействие игроков при собственной подаче; индивидуальные – выбор наиболее неудобного для соперника способа переправить мяч на их сторону - передача на заднюю линию, на слабого игрока, нападающим ударом, скидкой, в свободную зону), одиночное блокирование, прием с подачи и нападающего удара, волейбольная акробатика.

Игра: волейбол по правилам, волейбол на улице, волейбол на гимнастических матах.

Судейство игры.

7. Футбол (8часов)

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

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

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

8. Кроссовая подготовка и ОФП (19часов)

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП

Соответствие одежды метеоусловиям, месту проведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО».

9. Туризм, спортивное ориентирование (2 часа)

- правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием;
- преодоление туристской полосы препятствий;
- простейшие приёмы ориентирования на местности.

10. Плавание (1 час)

Техника безопасности при занятиях в бассейне, на пляже и открытых водоёмах.

11. Физкультурно-оздоровительная деятельность (7 часов).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки;
- комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания;
- индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

12. Тестирование, определение уровня физической подготовленности (6 часов)

Тематический план

Виды программного материала	Количество часов в год				
	5 классы	6 классы	7 классы	8 классы	9 классы
Базовая часть:	90	90	90	90	90
- основы знаний о физкультурной деятельности	6	6	6	6	6
- лёгкая атлетика	17	17	17	17	17
- кроссовая подготовка;	9	9	9	9	9
- общая физическая подготовка, подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»..	10	10	10	10	10
- лыжная подготовка	10	10	10	10	10
- спортивные игры:	25	25	25	25	25
✓ баскетбол	8	8	8	8	8
✓ волейбол	9	9	9	9	9
✓ футбол (флорбол, бадминтон)	8	8	8	8	8
- подвижные игры	-	-	-	-	-
- гимнастика	6	6	6	6	6
- плавание	1	1	1	1	1
- тестирование, определение УФП	6	6	6	6	6
Вариативная часть:	12	12	12	15	9
- туризм, ориентирование	2	2	2	2	2
Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10	10	13	7

всего	102	102	102	105	99
-------	-----	-----	-----	-----	----

**Нормативные требования к учащимся
(оценка уровня физической подготовленности)**

Требования к учащимся 5 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	10,2	10,6	11,0	10,6	11,0	11,4
Бег 300м	64	68	72	68	73	78
Бег 1000м	4,30	4,50	5,10	5,10	5,30	5,50
Бег 1500м	7,30	8,00	8,30	8,10	8,40	9,10
Челночный бег 3x10м	8,5	8,8	9,7	8,9	9,3	10,1
Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
Прыжок в высоту с разбега	105	95	80	100	95	80
Метание мяча (150г)	34	27	20	21	17	12
Подтягивание м (из вися); д (из вися лёжа)	6	4	2	19	14	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	23	21	15	19	14	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	2	15	10	4
Поднимание туловища за 30сек	18	17	15	17	16	12
Вис на согнутых руках	22	14	6	21	12	3
Поднимание туловища (без фиксации ног)				15	10	5
Лыжные гонки 1км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00

Требования к учащимся 6 класса.

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

Требования к учащимся 7 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	9,6	10,2	10,6	9,9	10,4	11,0
Бег 300м	58	63	68	63	68	72
Бег 1000м	4.10	4.30	4.50	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6.50	7.10	7.30	7.30	8.00	8.30
Челночный бег 3x10м	8,3	8,6	9,3	8,7	9,0	10,0
Прыжок в длину с места	185	174	161	167	160	152
Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	110	100	90
Метание мяча (150г)	39	31	26	26	19	15
Подтягивание м (из вися); д (из вися лёжа)	8	6	4	19	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	25	23	20	14	10	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	3	18	12	6
Поднимание туловища за 30сек	21	19	15	20	18	13

Вис на согнутых руках	28	19	10	26	16	6
Поднимание туловища (без фиксации ног)				19	15	13
Лыжные гонки 2км	13.00	14.00	15.00	13.30	14.30	16.00

Требования к учащимся 8 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	9,2	9,8	10,3	9,6	10,2	11,2
Бег 300м	57	62	67	62	67	71
Бег 1000м	4.00	4.20	4.40	4.40	5.00	5.30
Бег 2000м	9.40	10.30	11.30	11.40	12.00	13.30
Челночный бег 3x10м	8,0	8,3	9,0	8,6	9,0	9,9
Прыжок в длину с места	196	185	174	173	167	160
Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	115	105	95
Метание мяча (150г)	42	37	30	27	20	16
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	9	7	5	17	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	28	25	20	14	10	5
Гибкость (наклон из положения сидя)	11	9	3	20	14	7
Поднимание туловища за 30сек	25	21	17	21	20	14
Вис на согнутых руках	31	20	12	14	8	2
Поднимание туловища (без фиксации ног)				22	15	13
Лыжные гонки 3км	16.00	17.00	18.30	19.30	20.30	22.30

Требования к учащимся 9 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	8,8	9,4	10,0	9,4	10,0	11,0
Бег 300м	55	60	67	61	66	70
Бег 1000м	3.50	4.10	4.30	4.30	4.50	5.10
Бег 2000м	8.20	9.30	10.40	10.00	11.00	12.20
Челночный бег 3x10м	7,7	8,0	8,6	8,0	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	210	200	190	190	180	170
Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	110	100
Метание мяча (150г)	50	45	38	28	22	16
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	10	8	6	18	13	9
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	32	26	20	15	11	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	12	8	4	20	14	7
Поднимание туловища за 30сек	28	25	21	22	21	15
Вис на согнутых руках	35	21	15	24	16	8
Поднимание туловища (без фиксации ног)				30	25	20
Лыжные гонки 3км	15.00	16.00	17.30	19.00	20.00	21.00
Подъем переворотом (кол-во раз)	4	2	1			
Теоретические знания	Согласно программе					

Минимальные требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

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

Вспомогательное оборудование:

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

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- комплект для настольного тенниса;
- комплект для бадминтона, флорбола;
- комплект для аэробики и ритмической гимнастики;
- комплект для общефизической подготовки;
- комплект для корригирующей гимнастики;
- комплект для игры в футбол;
- комплект для игры в волейбол;
- комплект для игры в баскетбол;
- комплект гимнастический;
- комплект легкоатлетический;
- комплект для туризма.

Оборудование для пришкольных спортивных площадок:

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

Наглядные и методические пособия:

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

Учебно-методическое обеспечение

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