

Рассмотрено
на заседании координационно-
аналитического центра «Поиск»
Протокол № 1
от «30» августа 2013 г.

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «02» сентября 2013 г.



Рабочая программа по предмету «Физкультура» 5-9 классы

(Федеральный государственный образовательный
стандарт начального общего образования)

Учитель
физкультуры
Вахтель ФФ

МБОУ Лицей «Эврика»

п. Черемушки

I. Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» рекомендована для классов основного обучения общеобразовательных школ, а также для учреждений с углубленным изучением отдельных предметов (Лицей).

Примерная программа по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом метапредметных и предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Примерная программа дает условное распределение учебных часов по крупным разделам курса, определяет набор практических занятий.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет. Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

Отличительные особенности данной программы заключаются в следующем:

Предпринята попытка органически соединить в одно целое содержание базовой и вариативной частей учебного материала как составляющих единого образовательного процесса.

Значительно расширен образовательный компонент.

Содержание образования направлено на усвоение учащимися знаний в области физической культуры, формирование у них умений и навыков самостоятельной работы и создание условий для самореализации личности средствами физической культуры и спорта.

В программу вводится самостоятельный раздел «Физическое совершенствование», который предусматривает всестороннее развитие физических качеств на уроках физической культуры на основе изученных базовых видов двигательной деятельности.

Программой предусмотрены домашние задания по физической культуре как неотъемлемая часть учебного процесса и одно из условий воспитания самостоятельности.

Тестирование физической подготовленности учащихся выделено в самостоятельный раздел, на что программа отводит по 4 ч в каждом классе.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Целью программы по физической культуре является:

*освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

*приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

*формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни;

*развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

* формирование потребностей обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

*психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;

* формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
2. осуществление дальнейшего обучения основным базовым видам двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание).
3. продолжение развития координационных и кондиционных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, ритм, равновесие, развитие силы, гибкости, выносливости).
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
5. углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;
6. воспитание привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;
7. выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. формирование умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Программа обучения физической культуре направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный

компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 390 часов. Основное время (326 ч) отводится на раздел «Физическое совершенствование». В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом метапредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения предмета Физическая культура

знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности,

умение использовать знания, двигательные умения, навыки с целью физического и связанного с ним развития личности.

уровни освоения знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, изменение уровня физической подготовленности.

определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);

определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимся дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

5класс

Знать:

правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
основные этапы развития физической культуры в России;
упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
приемы закаливания во все времена года;
правила одной из спортивных игр.

Уметь

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Уровень физической подготовленности учащихся для 11 лет

бкласс

Знать:

- * основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- * биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- * физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- * правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать

Уровень физической подготовленности учащихся для 12 лет

7класс

Знать:

- * основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- * биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- * физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- * правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать

Уровень физической подготовленности учащихся для 13 лет

8класс

Знать:

- * основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- * биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- * физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, *крепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- * правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать

Уровень физической подготовленности учащихся для 14 лет

9класс

Знать:

основы истории развития физической культуры в России;
особенности развития избранного вида спорта;
педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
психофункциональные особенности собственного организма;
индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой (баскетбол)

Демонстрировать:

Уровень физической подготовленности учащихся для 15 лет

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

«Знания о физической культуре»: знания о природе, знания о человеке; знания об обществе.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

«Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

«Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

В программе учебное содержание соотносится с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

«Гимнастика с основами акробатики»;

«Лёгкая атлетика»;

Спортивные игры»;

Общефизическая подготовка

В содержание входит самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения», в котором упражнения распределены по разделам базовых видов спорта.

К методам и приемам, способствующим формированию привычки у школьников регулярно заниматься физическими упражнениями, относятся, в частности, методы убеждения – беседы, лекции, информации, объяснения и т. п. Применяя эти методы, учитель формирует социально значимые мотивы возникновения привычки к занятиям физической культурой, развивает к ним интерес, вооружает учащихся необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта. Беседа, например, может выполнять и образовательную, и воспитательную функции, когда ученик получает определенную информацию, пополняет свои знания, знакомится с теми или иными требованиями.

Беседа помогает убедить учащихся в необходимости воспитывать в себе положительные качества личности. Постановка перспективы усиливает метод убеждения, конкретизирует цель приобретения знаний и навыков, дискуссия активизирует их на самосовершенствование.

Наряду с методами убеждения важную роль в формировании привычки к занятиям физической культурой играют практические методы – показ, демонстрация, инструктаж, проверка знаний и умений, консультирование, пример, корректировка и стимулирование деятельности учащихся (поощрение и порицание).

Приведенные методы необходимо применять при сообщении теоретических сведений – о разделах программы по физической культуре, при обучении двигательным действиям.

Организация занятий по физической культуре строится с использованием таких форм, как уроки физической культуры (образовательно-познавательные, образовательно-предметные, образовательно-тренировочные).

Образовательно-познавательные уроки знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала;

Образовательно-предметные уроки используют для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок, плавания. На этих уроках чаще всего осваиваются новые знания, касаемые предметов обучения.

Образовательно-тренировочные упражнения используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика). Ее цель — повысить умственную работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую учебную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4—6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на точном выполнении упражнений. Продолжительность ее 5—7 мин. Гимнастика до учебных занятий проводится под наблюдением учителя-предметника, ведущего первый урок в данном классе. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в две недели. Целесообразно проводить гимнастику до учебных занятий под музыкальное сопровождение.

Физкультурные минутки. Они проводятся во время уроков и состоят из 2—3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук и плечевого пояса. Время проведения физкультминутки определяется учителем, ведущим урок. Содержание этой формы занятий разрабатывается учителем физической культуры, должно быть вариативным по проведению, доводится до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультурные минутки рекомендуются также во время выполнения домашних заданий.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах (час здоровья). Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Во время удлинённой перемены рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазанье и перелезание, элементы танцев, катание на лыжах, санках, коньках, самокатах, подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные аттракционы и др. Продолжительность подвижных перемен 15—45 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на дежурных учителей и учащихся дежурных классов. Для поддержания интереса учащихся состав упражнений, места занятий, формы и организация проведения должны быть вариативными.

Внеклассная работа

Данный раздел программы объединяет содержание внеклассных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные. Количество спортивных секций и кружков по предложению учителей физической культуры определяется администрацией школы.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить детей к регулярным тренировкам.

Туристическая подготовка. В классах ежегодно проводится не менее двух однодневных походов. Контроль результатов учебной деятельности учащихся по физической культуре в основной школе школе:

Текущий поурочный контроль изучения физических упражнений. В задачи текущего поурочного контроля изучения физических упражнений входит мотивация учебной активности учащихся и индивидуализация процесса обучения физическим упражнениям. Проводится на уроках физической культуры, в задачи которых входят изучение, закрепление, совершенствование физических упражнений. Оценка производится по 10-балльной шкале (таблица 2). Оцениваются индивидуальный уровень освоения техники и ее эффективность.

Форма организации контроля: индивидуальное выполнение физических упражнений с оценкой уровня их освоения

В зависимости от условий проведения контроля учитель может последовательно оценивать всех учащихся или производить выборочный тематический контроль. Если учащийся раньше сверстников осваивает высокоэффективную технику, выборочный тематический контроль может проводиться на уроках обучения и совершенствования.

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения школьника, занимающегося физическими упражнениями и спортом, за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Важно объяснить значение самоконтроля при самостоятельных занятиях школьников физическими упражнениями и родителям, заинтересовать их, привлечь к этому важному средству воспитания целеустремленности и трудолюбия, ответственного отношения к своему здоровью.

В качестве показателей самоконтроля, как правило, используются субъективные и объективные признаки изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок.

В качестве субъективных показателей самоконтроля чаще всего используются самочувствие, степень усталости, настроение, сон, аппетит, а объективных – частота сердечных сокращений, динамика массы тела, силы кисти и пр. Показатели самоконтроля следует вносить в специальный дневник.

Учет содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут педагогу оценить правильность режима тренировочных занятий, своевременно устранить отрицательное влияние чрезмерных нагрузок, а самому школьнику убедиться в эффективности занятий и их благотворном влиянии на физическое развитие и состояние здоровья.

Таким образом, самоконтроль, регулярный и правильно организованный, может стать большим подспорьем учителю в воспитании здоровых и хорошо физически развитых школьников и тем самым создавать двигательную базу, приучать самостоятельно выполнять физические упражнения, а также формировать культуру – как физическую, так и общую.

Для оценивания знаний по технологии в образовательном учреждении принята 15-балльная система оценивания. Её цель: сделать оценку более точной, полной, более многосторонней и объективной.

Критерии 15-балльной системы оценки знаний, умений и навыков в соотношении с традиционной шкалой отметок

оценки по 5-балльной системе	баллы по 15-балльной шкале	Основные критерии
5 + 5 5-	15 14 13	Ученик показывает прочные и осознанные знания как текущего, так и пройденного материала. Умеет применять знания, как в стандартной, так и в новой, неожиданной ситуации, часто находит творческое, нестандартное решение. Находит более рациональные способы решения учебных задач. Его работы актуальны, производят общее, положительное впечатление. Баллы «15», «14», «13» - просто различная степень проявления этих качеств.
4+ 4 4-	12 11 10	Знания полностью соответствуют требованиям программы. Проявляют самостоятельность в суждениях и своё отношение к предмету обсуждения. Но не всегда используют рациональные приёмы решения, может допустить 1-2 ошибки или 4-5 недочётов по материалу. В работах встречаются исправления.
3+ 3 3-	9 8 7	Достаточный минимальный уровень выполнения требований, но не соблюдается логика изложения, не умеет высказать своё отношение, допускается 3-5 ошибок или 6-8 недочётов.
2+ 2 (не вполне достаточно) 2-	6 5 4	Уровень знаний, умений и навыков ниже удовлетворительного, но, несмотря на большие пробелы, имеются некоторые элементарные знания, на основе которых пробелы в будущем могут быть устранены.

1 (недостаточно плохо, очень плохо)	3 2 1	Успеваемость не соответствует требованиям, даже в элементарных знаниях «3» балла (по 15-балльной шкале) – пробелы ещё могут быть устранены при больших усилиях. «1» балл – пробелы нельзя устранить даже в будущем.
---	-------------	---

5. Содержание разделов программы

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, перемахи, подъем переворотом

Упражнения на гимнастических брусьях- махи передвижения на руках, седы

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением, а также обратноразведениемислиянием. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну большими шагами, приставными шагами, выпадами; ходьба на носках; повороты на носках, приседания, соскоки прогнувшись.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад; стойка на лопатках.

Опорный прыжок (козёл в ширину, 90-100 см): вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Висы и упоры: вис согнув ноги, завесом двумя, на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе. Комбинации из ранее изученных упражнений.

Развитие двигательных качеств – гибкости, координации, силы ,скороотно – силовых.

-ЛЁГКАЯАТЛЕТИКА:

низкий старт и стартовый разгон; бег 60 м; бег до 2 км.

Прыжки в высоту способом «перешагивание»; в длину с разбега способом «согнув ноги» - акцент на последние шаги разбега.

Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо»; метание в горизонтальные и вертикальные цели.

Развитие двигательных качеств – быстроты, выносливости, выносливости, скоростно – силовых.

- СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры.

Баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Учебная игра.

Волейбол. Стойка игрока (высокая, средняя, низкая), передвижения и перемещения: шагом, бегом, прыжком, приставным шагом; верхняя передача мяча; индивидуальная передача мяча над собой – сверху, снизу.

Футбол. Приём и передача мяча на месте и в движении; ведение мяча. Удары правой, левой по катящемуся, неподвижному мячу различными способами с различными направлениями, скоростью; удары по воротам; жонглирование мяча ногами, головой на количество раз. Учебная игра.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 2·кг, гантели до 500·г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры с мячом. Игры с бегом, прыжками, акробатическими элементами. Эстафеты, с препятствиями с размещением и собиранием предметов, баскетбол, футбол, ручной мяч, Борьба за предмет. Регби с набивным мячом.

6. Учебно-тематический план

№ п\п	Разделы программы количество часов	Содержание разделов программы	Действия выполняемые по разделу программы	Личностные предметные и метапредметные результаты
5-7классы				
Базовая часть 74часа				
1	Лёгкая атлетика 16 часов	Т.Б на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт Бег на результат 60 м. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (150г) на дальность	Овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции. Освоении техники прыжка в длину с разбега. Освоении техники Метания малого мяча (150г)	ЛР, МР
2	Гимнастика 10 часов	Основы знаний. ТБ на уроках. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Лазание. Равновесие. Акробатика. Строевые упражнения	Овладение техникой прыжков . Совершенствование ходьбы по бревну, выполнение акробатических элементов. Овладение техникой страховки.	ЛР, МР, ПР
3	Спортивные игры волейбол, футбол баскетбол, 18 часов	Основы знаний. ТБ на уроках. Тактика игры. Технические приёмы владения мячом.	Выполнение технических и тактических действий. Игра по правилам соревнований.	ЛР, МР, ПР

4	Плавание 30часов	Т.Б. на занятиях Плавание кролем на груди, брассом.	Овладение техникой плавания	ЛР, МР,ПР
Вариативная часть 24часа				
1	Спортивные игры волейбол бчас баскетбол бчас	Тактика игры. Технические приёмы владения мячом.	Выполнение технических и тактических действий. Игра по правилам соревнований.	ЛР, МР,ПР
2	Футбол 12часов	Тактика игры. Технические приёмы владения мячом.	Выполнение технических и тактических действий. Игра по правилам соревнований.	ЛР, МР,ПР
	Уровень физической подготовленности В процессе уроков	Нормативы по уровню физической подготовленности	Сдача нормативов уровня физической подготовленности	ЛР, МР,ПР
	ОФП	В процессе уроков		
8-9классы				
Базовая часть 74часа				
1	Лёгкая атлетика 20часов	Т.Б на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт Бег на результат 60 м. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (150г) на дальность Эстафетный бег, бег100- 400м Финиширование. Бег 1000 м, 1500м,2000м, 3000м Правила соревнований по легкой атлетике.	Овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции. Освоении техники прыжка в длину с разбега. Освоении техники Метания малого мяча (150г) на дальность. Освоении бега на средние дистанции. Освоение знания по правилам судейства по л\атл	ПР, ЛР, МР
2	Гимнастика (элементы акробатики) 10часов	Основы знаний. ТБ на уроках. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Лазание. Равновесие. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Упражнения. с гантелями, с набивными мячами, упражнения на тренажёрах, брусках. Единоборства - вольная борьба	Овладение техникой прыжков . Совершенствование ходьбы по бревну, выполнение акробатических элементов. Овладение техникой страховки. Совершенствование и закрепление упражнений на тренажерах. Изучение приёмов борьбы	ЛР, МР,ПР

3	Спортивные игры: Баскетбол 16часов Волейбол 16часов	Основы знаний. ТБ на уроках. Тактика Технические приёмы владения мячом. Судейство по волейболу, футболу баскетболу.	Выполнение технических и тактических действий. Игра по правилам соревнований. Совершенствование и закрепление	ЛР, МР, ПР
4	Общефизическая подготовка 6час Кроссовая подготовка 6часов	П.Б на занятиях по ОФП и кроссовой подготовке Упражнения на тренажёрах. Единоборства- борьба, регби, армрестлинг Кроссовая подготовка – бег на 30-60-100-400м. Кросс 1500м.(д), 2000м (маль) Игры - хоккей с мячом, футбол, лапта. Упражнения на тренажёрах. Командный эстафетный бег на местности по дистанции. Командная эстафета. Кросс 2000м. Бег с преодолением препятствий	Совершенствование и закрепление упражнений на тренажерах. Совершенствование з.у.н игры в хоккей. Играв хоккей по правилам соревнований. Бег 100-1500м-учёт Овладение техникой бега на длинные дистанции Закрепление знаний правил соревнований по легкой атлетике.	ЛР, МР
Вариативная часть 24часа				
1	Футбол (мальчики) 16часов	совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	
2	Мини-гандбол (девочки) 16часов	совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	
3	Уроки – соревнования по гандболу 3часа	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам соревнований.	
4	Уровень физической подготовленности 2часа	Нормативы по уровню физической подготовленности	Сдача нормативов уровня физической подготовленности	ЛР, МР, ПР
5	Уроки соревнования 2часа	Уроки – соревнования	соревнования элементами л/атл, сп/игр, гимнастики	ЛР, МР, ПР
	Игры: хоккей, лапта, бадминтон	В процессе уроков		ЛР, МР, ПР
6	Президентские тесты 1час	Сдача нормативов		

Содержание дисциплины

раздел	кол-во часов	Тематика занятий	Содержание
Физическая культура	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о физической культуре. 2. Основные способы передвижения человека. 3. Профилактика травматизма. 	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p>
Из истории физической культуры	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. 2. Особенности физической культуры разных народов. 3. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. 	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>
Физические упражнения	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Представление о физических упражнениях. 2. Представление о физических качествах. 3. Общее представление о физическом развитии. 4. Общее представление о физической подготовке. 5. Что такое физическая нагрузка. 6. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. 	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
Способы физкультурной деятельности	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Режим дня и его планирование. 2. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. 3. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур 4. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. 5. Комплексы упражнений для развития физических качеств. 	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p>
Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Измерение показателей физического развития. 2. Измерение показателей развития физических качеств 3. Измерение частоты физических сокращений 	<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>

Самостоятельные игры и развлечения	4	1. Игры и развлечения в зимнее время года. 2. Игры и развлечения в летнее время года. 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр. 4. Народные подвижные игры.	Организация и проведение игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)
Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	1. Оздоровительные формы занятий. 2. Развитие физических качеств. 3. Профилактика утомления.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Гимнастика с основами акробатики	64	1. Движения и передвижения строем. 2. Акробатика. 3. Снарядная гимнастика 4. Прикладная гимнастика.	Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий .
Лёгкая атлетика	50	1. Беговая подготовка. 2. Прыжковая подготовка. 3. Броски большого мяча. 4. Метание малого мяча.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание.
Подвижные и спортивные игры	54	1. Подвижные игры. 2. Спортивные игры. 3. Общефизическая подготовка.	Гимнастика с основами акробатики. На материале лёгкой атлетки. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих основную школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- * основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- * биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- * физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, *крепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- * правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь

- * технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- * проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- * разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- * контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- * управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- * соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- * пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	180	165
		25	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	10мин 20 сек

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся 5-9 классов

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	контроль-ные упражнения	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низ	Средний	Выс	Низки	Средний	Выс
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9

			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500000	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине вися. раз из	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

7. Содержание тем учебного курса 5 класс Основы знаний о физической культуре

Знать:

- * основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- * биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- * физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- * правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Физическое совершенствование

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Требования к уровню подготовки по окончании 5 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;

основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;

понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений

значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;

приемы закаливания во все времена года;

правила одной из спортивных игр.

Уметь

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Уровень физической подготовленности учащихся 11 лет

Мальчики						девочки				
Физическое упражнение	низкий уровень	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
Наклон вперед из положения стоя (+2 и меньше	+3-+5	+6-+8	+9	+10 и больше	+4 меньше	+5-+7	+8 - +10	+11-+14	+15 и больше
Подтягивание (раз)	1	2-3	4-5	-	6 и больше	4 и меньше	5-9	10-14	15-18	19 и больше
Бег 1000м (мин.	7,46 и больше	7,45 - 6,46	6,45-5,46	5,45-4,47	4,46 и меньше	8,21 и больше	8,20-7,21	7,20-6,21	6,20-5,21	5,20 и меньше

Содержание тем учебного курса 6 класс

Основы знаний о физической культуре

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- * основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- * особенности развития избранного вида спорта;

- * педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- * биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- * физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- * правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек 16 мин30 сек	10мин 20 сек 21мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание тем учебного курса

7 класс

Основы знаний о физической культуре

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- * основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- * биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- * физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- * правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	10мин 20 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание тем учебного курса 8 класс

Основы знаний о физической культуре

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- * основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- * биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- * физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, *крепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- * правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	- 165

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	10мин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин30 сек	21мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание тем учебного курса 9 класс

Основы знаний о физической культуре

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта; педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой (баскетбол)

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно)

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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

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

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

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

8. Описание учебно-методического материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету «физическая культура»

Литература

Комплексной программа по физическому воспитанию 1–11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение». Москва 2011г

Учебники и методические пособия:

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 9 класс. Просвещение. 2005
2. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2004
3. Футбол, л/атлетика в школе Колодницкий Г.А «Просвещение» Москва 2011год
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт. 1988.
5. Справочник учителя физической культуры П.А Киселёв «Учитель» Волгоград 2007.
6. Подвижные игры Ю. Антонова «Дом. 21 век» М.: 2006. Л. Фатеева «Академия развития» Ярославль, 2005.
7. Настольная книга учителя физической культуры В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение» М.:1996.
8. Сборник «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» А.П. Матвеев «Дрофа» М.: 2002г.
9. Барбашов С.В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: Автореф. докт. дис./ С.В. Барбашов. Омск, 2000. - 48 с.
10. Временный государственный образовательный стандарт // Физическая культура в школе. 1993, № 6, с. 4-9.
11. Поддубный А.В. Методические основы педагогического тестирования: Учеб. пос./ А.В. Поддубный, И.К. Панина, Л.Я. Ащепкова. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2003. - 119 с.
12. Виленский М.Я., Литвинов Е.Н. Физическое воспитание школьников
13. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. - М., 1992.
14. Учебник физическая культура В.И. Лях, А.А. Зданевич 8-9 классы Москва «Просвещение»2011г
15. Учебник физическая культура . Виленский М.Я. 5-7классы Москва «Просвещение»2011г

Технические средства обучения

Компьютер

Прекционный экран

DVD-проектор

2. Экранно-звуковые пособия

3. Игры и игрушки

Оборудование

Большой спортивный зал, малый спортивный зал,

Гимнастические стенки

Бревно гимнастическое, напольное, высокое.

Козел гимнастический,

Гимнастическая перекладина,

Брусья гимнастические параллельные,

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Карематы

Набор гантелей 1кг., 2 кг.

Маты гимнастические

Мяч малый теннисный

мяч набивной 1 кг; 2кг; 3КГ

Скакалки гимнастические

Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Стойки для прыжков в высоту,
Планка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Щиты баскетбольные навесные скольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Манишки игровые с намерами
Стойки волейбольные универсальные,
Мячи волейбольные
Сетка волейбольная
Ворота для мини-футбола,
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Насос для накачивания мячей
Сетки для переноски мячей
Мячи для метания (150гр)
Стойки, фишки,
Ракетки для бадминтона (набор: воланы, ракетки)
Столлы теннисные
Ракетки для тенниса, шарики теннисные
Клюшки
Спортивная форма для соревнований.

Рассмотрено
на заседании координационно-
аналитического центра «Поиск»
Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

Принято
на педагогическом совете
Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

Утверждаю
Приказ № _____
от «___» _____ 20__ г.
_____ А.Г. Вахтель

Рабочая программа по предмету «Физкультура» 10класс

**(Федеральный государственный образовательный
компонент среднего (полного) общего образования)**

**Учитель
физкультуры
Вахтель ФФ**

МБОУ Лицей «Эврика»

п. Черемушки

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

І. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013г.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростносиловых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания, дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является интенсификация обучения, идущая по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкое применение

проблемно поисковых методов, сопряжённое развитие кондиционных и координационных способностей, самостоятельная работа.

Одним из важных требований, предъявляемых к урокам физической культуры в старших классах, является реализация на уроках межпредметных связей с анатомией, физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Одна из главнейших задач уроков обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей..

Программа обучения физической культуре направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности). В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма

человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 98 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения. Примерная программа рассчитана на 98 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Программа включает в себя две части: базовую (74 часа) и вариативную (24 часа) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта трех часов в неделю в классе на 98 часов в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Планируемые результаты изучения предмета Физическая культура

знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности,

умение использовать знания, двигательные умения, навыки с целью физического и связанного с ним развития личности.

уровни освоения знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, изменение уровня физической подготовленности.

определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);

определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимся дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

4. Содержание тем учебного курса

Знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
 - выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
 - преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- ее учебное содержание соответствует общеобразовательному уровню, где она является доминирующей.

Демонстрировать:

Уровень физической подготовленности учащихся для 16-17 лет

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине , руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км; Передвижение на лыжах 2 км;
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков; Бросок малого мяча в стандартную мишень , м

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5-2,5м с 10-12 шагов (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1-1м с 10 м. (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях или бревне(девушки); опорные прыжки через козла в длину (юноши) высотой 115-125см. и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. вперед и назад, стойку на руках, и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств(юноши)

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения

Специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия

одной из спортивных игр

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей , с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и

саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями; согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культуры в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и «вальса»); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча,

отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статистическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (в процессе урока). Правовые основы физической культуры и спорта. Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья (здоровье, физическое благополучие, духовное благополучие, социальное благополучие). Правила поведения техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Легкая атлетика:

Бег 30 м.

Челночный бег 3x10м.

Бег 100м.

Бег 1000м.

Кросс 2000м. девушки; 3000м. юноши

Прыжок в длину с места (с двух на две)

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты-юноши-700г., девушки- 500г.

Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Гимнастика с основами акробатики:

1. Перекладина:

Юноши

Поднимание прямых ног;

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание упор присев;

Подъем в упор силой;

Подъем переворотом;

Подтягивание из вися;

2. Паралельные брусья:

Юноши

Прохождение в упоре в вися, махом назад соскок;

Подъем махом вперед и сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом;

Подъем махом назад;

Стойка на плечах из седа ноги врозь;

Сгибание рук в упоре;

Угол в упоре;

4. Опорный прыжок:

Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);

Девушки – ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.);

5. Акробатика:

Девушки

Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;

Кувырок назад в полушпагат;

«Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;

Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;

Сед углом;

Стоя на коленях наклон назад;

Юноши

Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;

«Мост» из положения стоя с помощью;

Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;

Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).

6. Упражнение на гимнастическом бревне:

Девушки

Равновесие на одной;

Мах, поворот кругом;

Наклон вперед руки скрестно;

Соскок прогнувшись;

7. Лазание по канату:

Юноши: на время

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой

9. Сгибание рук в упоре лежа.

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

Спортивные игры:

Волейбол:

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус – 1,5 м.)

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками.

Нападающий удар.

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг).

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка.

Баскетбол:

Ведение мяча с изменением направления;

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением;

Нападение против зоны защиты;

Нападение через заслон;

Мини-футбол:

Ведение мяча;

Передача мяча;

Удар по воротам с любой точки;

Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Плавание: 6 часов. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

Учащиеся 10-11 классов в достаточной степени владеют навыками спортивных игр, знакомы с их правилами. В качестве основного содержания при проведении физических упражнений и игр на перемене с этой категорией учащихся используются, в основном, упражнения из спортивных игр.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня даёт возможность увеличить продолжительность двигательной активности учащихся как минимум на 1,5-2 часа в неделю.

Суммарная двигательная активность, полученная школьниками на уроках физической культуры, в ходе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, недостаточна для покрытия биологической потребности в движении каждым учащимся; поэтому, необходимо создать условия для работы кружков и секций физкультурно-спортивной направленности во второй половине дня. Участие учащихся в работе кружков и секций может добавить им еще не менее 2 часов двигательной активности в неделю.

Во многих общеобразовательных учреждениях накоплен опыт проведения различных внеклассных оздоровительно-спортивных мероприятий: школьных спартакиад, дней здоровья и спорта, туристических походов и др. Конкретные сроки проведения внеклассных мероприятий определяются каждым общеобразовательным учреждением самостоятельно, в зависимости от местных климатических условий, наличия физкультурно-спортивной базы, оздоровительных традиций и др. Дни здоровья и спорта можно организовывать одновременно для всех классов или отдельно для учащихся первой, второй или третьей ступени школы.

5. Внеклассная работа

Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

Задачи внеклассной работы:

-содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;

-содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;

- углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- организовывать здоровый отдых учащихся;
- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Содержание внеклассной работы

Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке к туризму, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений как в обычных условиях, так и в усложнённых, в частности на местности.

Формы внеклассной работы

Прогулки, экскурсии, походы

Прогулки, экскурсии и походы имеют большое образовательное и воспитательное значение, поскольку дети знакомятся с природой, родным краем и его достопримечательностями. Эти мероприятия содействуют совершенствованию навыков в ходьбе, беге и играх, закаляют организм и укрепляют здоровье детей, способствуют приобретению навыков самообслуживания, поведения и ориентировки на местности и т. п. Неоценимую роль они играют в создании и укреплении детского коллектива, в воспитании чувства дружбы и товарищества. Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи. Прогулки обычно совершают без определенных образовательных целей, ради отдыха на лоне природы. Экскурсии имеют определенные образовательные цели и проводятся по заранее намеченной тематике. В походах в отличие от экскурсий сочетается выполнение образовательных задач с условиями походной жизни (разбивка бивака, приготовление пищи, преодоление трудностей, встречающихся в любом исходе, и

При подготовке любого мероприятия учителю необходимо заранее выделить из числа учащихся помощников, которые организуют детей, подбирают необходимый инвентарь и снаряжение, проверяют подготовку участников, готовятся сами и помогают другим в проведении игр, хороводов, художественной самодеятельности и т. п.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив. Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы школы. В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение и программы соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Спортивные секции

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта.

Основные задачи секций:

- приобщить школьников к систематическим занятиям спортом;
- содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;
- содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

**Учебно-тематический план
Сетка часов (3 раза в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
		класс
	Базовая часть	74
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	20
3	Гимнастика (элементы акробатики)	10
4	Спортивные игры:	
	Баскетбол	16
	Волейбол	16
5	Общефизическая подготовка (ОФП)	6
	Кроссовая подготовка	6
	Вариативная часть	24
1	футбол (мальчики)	16
2	Мини-гандбол (девочки)	
3	Уровень физической подготовленности	4
4	Уроки – соревнования с элементами л/атл, сп\игр, гимнастики	4
5	Президентские тесты	В процессе уроков
6	Урок соревнование по гандболу	В процессе уроков
	Игры: хоккей, лапта, бадминтон	В процессе уроков

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы количество часов	Содержание разделов программы	Действия выполняемые по разделу программы
	Базовая часть 74часа		
1	Основы знаний В процессе уроков	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. первичный инструктаж на рабочем месте легкая атлетика	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте
2	Легкая атлетика. 20час	Спринтерский бег. Прыжки Эстафетный бег. Метание мяча (150гр), гранаты 700гр юноши, 500гр девушки. Полоса препятствий	Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Контроль техники эстафетного бега Совершенствование техники метания мяча, гранаты Совершенствование техники преодоления полосы

		Бег на выносливость	препятствий Контроль бега на 1000м. 2000м, 3000м
3	Гимнастика (элементы акробатики) 10час	Акробатические упражнения Опорный прыжок Лазание по канату Упражнения на перекладине брусьях, Упражнения в равновесии	ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. ДЕВУШКИ: Длинный кувырок. 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств Лазание по канату в 2-3 приёма ЮНОШИ: Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.
4	Спортивные игры: Баскетбол 16час	Правила техники безопасности. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х] х 2). Развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска Корректировка техники исполнения упражнений. Упражнения на пресс.

		<p>скоростных качеств.</p> <p>Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	
		<p>Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке.</p> <p>Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>ОФП</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения на пояс верхних конечностей</p>
		<p>Контроль ведения мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Совершенствование тактики игры «малая восьмерка».</p> <p>Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения на пояс нижних конечностей.</p>
	<p>Волейбол</p> <p>16час</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	<p>Корректировка исполнения упражнений.</p> <p>Упражнения на пресс.</p>
		<p>Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Обучение нападающему удару.</p> <p>Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. (учебная игра)</p>	<p>Корректировка исполнения упражнений.</p> <p>Корректировка исполнения упражнений.</p>
		<p>Контроль техники блокирования.</p> <p>Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением.</p> <p>Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).</p>	<p>Демонстрировать технику блокирования.</p>
		<p>Совершенствование командных тактических действий в защите.</p> <p>Совершенствование командных тактических действий в нападении.</p>	<p>Корректировка техники и тактики игры.</p>

		(учебная игра).	
5	Общефизическая подготовка (ОФП) 6 часов Элементы единоборств	Самостоятельная разминка перед поединком. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена спортсмена.	Повторить инструктаж по Т.Б.
		Совершение защитных действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов. Соревнования по определению уровня технической подготовленности	Передвижения в стойках, последовательная смена защитных и атакующих действий. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы самостраховки. Фиксирование результатов.
	Кроссовая подготовка 6 часов	Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.
		Совершенствование техники бега с препятствиями	Бег с препятствиями в равномерном темпе. Бег в гору
		Совершенствование техники длительного бега	Бег – 3000 м, на время (юн) Бег – 2000м., на время. (дев)
Вариативная часть 24 часа			
1	футбол (мальчики) 16 часов	совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
		На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
		На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
		На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
		На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
		На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам

	Мини-гандбол (девочки) 16часов	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
		На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
		На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
		На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
		На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
		На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
2	Уровень физической подготовленности 4часа	Уровень физической подготовленности учащихся 10 — 11 классов (16 — 17 лет)	Учёт по Уровню физической подготовленности учащихся
3	Уроки – соревнования 4часа	Уроки – соревнования	соревнования с элементами л\атл, сп\игр, гимнастики

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17лет

№ п/п	Физические способности	контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низ	Средний	Выс	Низк	Средний	Выс
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
			17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	16	8,2	7,7	7,3	9,7 и	8,7	8,4
			17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180	210	230	160	190	210
			17	190	220	240	160	190	210
4	Выносливость	Бег	16	4,20	3,50	3,30	5.00	4.40	4.20

		на 1000м	17	4,10	3,40	3,20	4,50	4,30	4,10
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5	12	15	7	14	20
			17	5	12	15	7	14	20
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса (раз)	16	4	9	11	6	15	18
			17	5	10	12	6	15	18
Отжимание от пола			16	32	27	22	20	15	10
			17	32	27	22	20	15	10
Бег 500м			16				2,10	2,30	2,60
			17				2,10	2,20	2,50

7. Описание учебно-методического материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету «физическая культура»

Литература

Комплексной программа по физическому воспитанию 1–11 классов. Авторы В.И Лях, А.А Зданевич. «Просвещение». Москва 2011г

Учебники и методические пособия:

1. Учебник физическая культура В.И. Лях, А.А. Зданевич 10-11 классы Москва «Просвещение» 2013г
2. Футбол, л/атлетика в школе Колодницкий Г.А «Просвещение» Москва 2011год. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт. 1988.
3. Справочник учителя физической культуры П.А Киселёв «Учитель» Волгоград 2007.
4. Подвижные игры Ю. Антонова «Дом. 21 век» М.: 2006. Л. Фатеева «Академия развития» Ярославль, 2005.
5. Настольная книга учителя физической культуры В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение» М.:1996.
6. Сборник «Оценка качества подготовки учащихся по физической культуре» А.П. Матвеев «Дрофа» М.: 2002г.
7. Барбашов С.В. Теоретико-методические основы личноно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: Автореф. докт. дис./ С.В. Барбашов. Омск, 2000. - 48 с.
8. Поддубный А.В. Методические основы педагогического тестирования: Учеб. пос./ А.В. Поддубный, И.К. Панина, Л.Я. Ащепкова. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2003. - 119 с.
9. Виленский М.Я., Литвинов Е.Н. Физическое воспитание школьников
10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. - М., 1992.
11. Учебник физическая культура В.И. Лях, А.А. Зданевич 10-11 классы Москва «Просвещение» 2013г

Технические средства обучения

Компьютер

Прекционный экран

DVD-проектор

2. Экранно-звуковые пособия

3. Игры и игрушки

Оборудование

Большой спортивный зал, малый спортивный зал,

Гимнастические стенки

Бревно гимнастическое, напольное, высокое.

Козел гимнастический,

Гимнастическая перекладина,

Брусья гимнастические параллельные,

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Карематы

Набор гантелей 1кг., 2 кг.

Маты гимнастические

Мяч малый теннисный

мяч набивной 1 кг; 2кг; 3КГ

Скакалки гимнастические

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Стойки для прыжков в высоту,

Планка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Щиты баскетбольные навесные скольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Манишки игровые с намерами

Стойки волейбольные уневерсальные,

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Ворота для мини-футбола,

Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Сетки для переноски мячей

Мячи для метания (150гр)

Стойки, фишки,

Ракетки для бадминтона (набор: воланы, ракетки)

Столы теннисные

Ракетки для тенниса, шарики теннисные

Клюшки

Спортивная форма для соревнований.