

**Приложение 2.1 к основной образовательной
программе основного общего образования
(реализация федерального государственного
образовательного стандарта начального общего образования
ФГОС НОО) МБОУ «КСОШ№1»**
Утвержден приказом директора
МБОУ «КСОШ№1» №380 от 30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
5-9 классы**

2022

Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Она включает в себя: обеспечение мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом; овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности; формирование культуры здорового образа жизни; формирование национально – культурных ценностей и традиций; развитие и совершенствование физических качеств и соответствует требованиям Концепции по предмету « Физическая культура» .

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования; Концепции духовно-нравственного развития личности гражданина России; Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы; планируемых результатов основного общего образования; программы Министерства образования и науки РФ: авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», утверждённой МО РФ.

С учётом этих особенностей **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья;
- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование антидопингового мировоззрения и поведения;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

УМК учителя - авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», 2015 г.

УМК обучающегося –

«Физическая культура, 5-7 классы», Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./под ред. Виленского М.Я. Изд.: Просвещение, 2017 г.

«Физическая культура, 8-9 классы», Лях В.И. Изд.: Просвещение, 2017 г.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования (Федеральный государственный образовательный **стандарт основного общего образования**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- **Федеральный Закон** от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении **СанПиН 2.4.2.2821-10** «Санитарно-

эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному плану общеобразовательного учреждения на изучение физической культуры выделяется 360 часов.

В 6,7, 8 классах 33 учебные недели. В 6,8 классы 3 часа в неделю (99 часов в год). В 8 классах 2 часа в неделю (66 часов в год). В 9 классах 32 учебные недели, 3 часа (96 часов в год).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры.

№	Вид программного материала	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Базовая часть	60	60	51	83
1.2	Лёгкая атлетика	18	18	15	25
1.3	Спортивные игры	18	18	20	30
1.4	Гимнастика	12	12	8	20
1.5	Лыжная подготовка	12	12	8	8
2	Вариативная часть	39	39	15	13
2.1	Основы знаний по физической культуре	6	6	5	5
2.2	Спортивные игры	10	10	3	2
2.3	Легкая атлетика	19	19	5	4
2.4	Гимнастика	4	4	2	2
2.5	Плавание				
	Всего	99 ч	99 ч	66 ч	96 ч

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выявлять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных и спортивных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол (пионербол) по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование антидопингового мировоззрения и поведения;
- 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Спортивные игры

Обучение спортивным играм начинается с технико-тактических действий. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, лапту, теннис и др.). В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с V класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в I-IV классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с V класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с V класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в V-VII классах являются прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, в высоту с разбега способом перешагивания. В VIII-IX классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать их во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы занятия не имели отрицательного эффекта.

Плавание

Если в начальной школе главными задачами обучения являлось овладение основными умениями проплыть 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умения прыгать и погружаться в глубокую воду, то в V-IX классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью усвоения данного раздела в V-IX классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом выносливости) способностей.

В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. Уроки плавания могут осуществляться также в виде отдельных курсов.

Из 45 мин. урока до 30 мин. следует проводить в воде. Остальное время отводится обще-развивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении таких умений, как стартовые прыжки, прыжки в воду, ныряние и плавание под водой, особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоема.

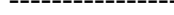
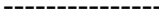
С учащимися, которые не освоили плавание и только приступили к занятиям им, следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока. С учащимися, успешно освоившими плавательные навыки, можно использовать и более сложный материал.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

Раздел програм мы	Основная направленность	Классы			
		6	7	8	9
Спортивные игры 86 ч Баскетбол	На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	_____	-----	
	На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, кругом)	С пассивным сопротивлением защитника	-----	
	На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	С пассивным сопротивлением защитника	----- -----	
	На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	То же с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины в 4,80м в прыжке	-----	----- Броски одной и двумя руками в прыжке
	На освоение индивидуальной техники защиты	Выравнивание и выбивание мяча	Перехват мяча	_____	-----
	На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	_____	_____	-----

	На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	_____	_____
	На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	_____	_____	_____
		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	С изменением позиций	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	
		Нападение быстрым прорывом (1:0)	(2:1)	(3:2)	_____
		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	_____	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
	На овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	_____	_____	
Волейбол	На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		_____	_____
	На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя

				кулаком через сетку	спиной к цели
	На овладение игрой и комплексное развитие	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	-----	Игра по упрощенным правилам волейбола	-----
	психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	_____	-----	-----
Материал на развитие различных способностей	На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		_____	-----
	На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12мин		_____	-----
	На развитие скоростных и скоростно-силовых	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным		_____	_____

	способностей	мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность			
	На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
	На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером			Прямой нападающий удар при встречных передачах
	На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар			
	На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
	На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения			
		Позиционное нападение без изменения позиций (6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций		Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
	На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми			
	На овладение	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой			

	организаторскими способностями	игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры				
	Самостоятельные занятия	Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.				
Гимнастика с элементами акробатики 64 часа	На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
	На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			-----	-----
	На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами	
		Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками			Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	
	На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь

			бедре соскок поворотом		завесом вне	
		Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
	На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
	На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: равновесие на одной;

					стоя на одном ко- лене; кувырки впе- ред и назад	выпад вперед; кувырок вперед
	На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, враще- ний. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастиче- ском бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эс- тафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			-----	-----
	На развитие си- ловых спо- собностей и си- ловой вы- носливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами			-----	-----
	На развитие скоростно- си- ловых спо- собностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча			-----	-----
	На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами			-----	-----
	На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и по- мощь во время занятий; обеспечение техники безопасности: упраж- нения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений			Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо- собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самос- тоятельной тренировки. История воз- никновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олим- пийских игр современности, столетие	

					Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру
	На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований			Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
	Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки			
Легкая атлетика 123 часа	На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60	от 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м	от 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м Бег на результат 100 м
	На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин Бег на 1500 м	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)
	На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега		Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега
	На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега			Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега
	На овладение тех-	Метание теннисного		Метание теннис-	Метание теннис-

	никой метания малого мяча в цель и на даль- ность	мяча с места на даль- ность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонталь- ную и вертикальную цель (1X1 м) с рас- стояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	с расстояния 8— 10 м	ного мяча на дальность отско- ка от стены с ме- ста, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в го- ризонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10— 12 м Метание мяча ве- сом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и за- данное расстоя- ние	девушки — с рас- стояния 12—14 м, юноши — до 16 м	ного мяча и мяча весом 150 г с места на даль- ность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12- 14 м
		Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из- за головы, от груди, сни- зу вперед-вверх, из по- ложения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на за- данную и максимальную высоту		Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направле- нии метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед- вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх	Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх

		Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания		Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх		
	На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка				Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км
	На развитие скоростно- силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей				-----
	На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью				-----
	На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)				-----
	На знания о Физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой				
	На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий				
	Самостоятель-	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и				

	ные занятия	координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены				
Лыжная подготовка 40 часов	На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
	На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах				
Плавание	На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой			Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плавающего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде	
	На развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 25-50 м по 2-6раз; 100-150м по 3-4 раза. Проплавание до 400м. Игры и развлечения на воде			-----	-----
	На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде			-----	-----
	Знания о физической	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости,			-----	-----

	культуре	координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль		
	Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей		
	На овладение организаторскими способностями	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства		

Примечание:

_____ - дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей

----- - совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество			Примечание
		Основная школа	Старшая школа		
			Базов уров.	Проф уров	
1	2	3	4	5	6
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1			Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.5-9 классы	1			
1.3	Рабочие программы по физической культуре	1			
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников				В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	10			В составе библиотечного фонда
1. 6	Методические издания по физической культуре для учителей	1			Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»				В составе библиотечного фонда.
2.	Демонстрационные учебные пособия				
2.1	Таблицы по стандартам	1			

	физического развития и физической подготовленности				
2.2	Плакаты методические	1			Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения				
3.	ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ				
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»				
3.2	Аудиозаписи	1			Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ				
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	1			Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	1			
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1			Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
4.4.	Радиомикрофон	2			
4.5.	Мегафон				
4.6	Мультимедийный компьютер	1			Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дис-

					ков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.7	Сканер	1			
4.8.	Принтер лазерный	1			
4.9.	Копировальный аппарат	1			Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера				Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера				
4.12	Мультимедиапроектор	1			
4.13	Экран (на штативе или навесной)	1			Примечание
5.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	Гимнастика				
5.1.	Стенка гимнастическая	22			
5.2	Бревно гимнастическое напольное				
5.3	Бревно гимнастическое высокое				
5.4.	Козел гимнастический	1			
5.5.	Конь гимнастический				
5.6	Перекладина гимнастическая	7			навесные
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие				
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	1			Зал

5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления				
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	2			
5.10	Мост гимнастический подкидной	1			
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	6			
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая				
5.13	Комплект навесного оборудования	2			мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	1			
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная	1			
5.16	Скамья атлетическая, наклонная	1			
5.17	Стойка для штанги	1			
5.18	Штанги тренировочные	3			
5.19	Гантели наборные	14 шт.			гантели
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина				
5.21	Коврик гимнастический				
5.22	Станок хореографический				
5.23	Акробатическая дорожка				
5.24	Покрывало для борцовского ковра				
5.25	Маты борцовские				
5.26	Маты гимнастические	29			

5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	23			
5.28	Мяч малый (теннисный)	25			
5.29	Скакалка гимнастическая	28			
5.30	Мяч малый (мягкий)				
5.31	Палка гимнастическая	12			
5.32	Обруч гимнастический	10			
5.33	Коврики массажные				
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой				
5.35	Пылесос	1			Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.36	Сетка для переноса малых мячей	1			
5.37.	Велотренажёр	1			
5.38.	Тренажёр для пресса	1			
	Силовой станок	1			
	Легкая атлетика				
5.39	Планка для прыжков в высоту	1			
5.40	Стойки для прыжков в высоту	1 пара			
5.41	Барьеры л/а тренировочные				
5.42	Флажки разметочные на опоре	12			конусы
5.43	Лента финишная	1			
5.44	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1			

5.45	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1шт.			
5.46	Номера нагрудные				
	Теннисные мячи	25			
	Спортивные игры				
5.47	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1 комп.			
5.48	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2шт			
5.49	Мячи баскетбольные	14			
5.50	Сетка для переноса и хранения мячей	1			полки
5.49	Жилетки игровые с номерами	14			Без номеров
5.50	Стойки волейбольные универсальные	2			
5.51	Сетка волейбольная	2			
5.52	Мячи волейбольные	13			
5.53	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	1			полки
5.54	Табло перекидное				
5.55	Ворота для мини-футбола	1комп			
5.56	Сетка для ворот мини-футбола	2			
5.57	Мячи футбольные	6			
5.58	Номера нагрудные				
5.59	Компрессор для накачивания мячей	2			
5.60	Набор для игр и эстафет	1 комп.			

	Туризм				
5.61	Палатки туристские (двух местные)				
5.62	Рюкзаки туристские				
5.63	Комплект туристский бивуачный				
	Измерительные приборы				
5.64	Пульсометр				
5.65	Секундомер	2			
5.66	Комплект динамометров ручных				
5.67	Динамометр становой (кистевой)	1			
5.68	Ступенька универсальная (для степ-теста)				
5.70	Тонометр автоматический				
5.71	Весы медицинские с ростомером	1			Весы напольные
	Средства до врачебной помощи				
5.72	Аптечка медицинская	Д			
	Дополнительный инвентарь				
5.73	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д			Учебная доска
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ (кабинеты)				
6.1	Спортивный зал игровой	1			С раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Спортивный зал	нет			С раздевалками для мальчиков и

	гимнастический				девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.3	Зоны рекреации				Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя	1			Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	-			Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
7.1	Легкоатлетическая дорожка	1			
7.2	Сектор для прыжков в длину	1			
7.3	Сектор для прыжков в высоту				спортзал
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1			
7.5	Площадка игровая баскетбольная	1			
7.6	Площадка игровая волейбольная	1			
7.7	Гимнастический городок	1			Включает: гимн.стенку. параллельные брусья, разновысокие перекладины
7.8	Полоса препятствий				
7.9	Лыжная трасса	1			Включающая, небольшие отлогие склоны
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном	1			

	стадионе				
7.10	Гимнастический городок (отдельно)	1			Включает: перекладины, параллельные брусья, шест. устр. для подвешивания снарядов, криволинейная лестница, рукоход прямой, гимн. стенка

Примечание:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.).

К - полный комплект (из расчета на каждого обучающегося , исходя из реальной наполняемости класса)

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 - 9 классах оценка может выставляться за технику выполнения упражнений. В тех видах, где учитывается результат секунды, минуты, количество раз, длина, высота оценка выставляется согласно учебных нормативов соответствующих параллелям классов.

Подготовительная медицинская группа.

К подготовительной медицинской группе относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Специальная медицинская группа.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по требованиям СанПиН должны заниматься в отдельных группах, по категориям заболеваний, под руководством преподавателя имеющего какое-либо медицинское образование и обязательно в присутствии медицинского работника. Обучающиеся, имеющие спец. мед. группу, могут быть привлечены для помощи при проведении уроков, соревнований, спортивных мероприятий (в качестве секретаря, помощника судьи и т.д.). Оценивание обучающихся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, производится по системе «Зачет», «Незачет».