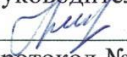
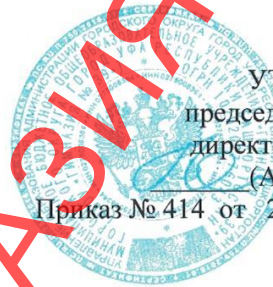


Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 39»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

ЭКСПЕРТИЗА ПРОВЕДЕНА
на заседании кафедры (МО)
Гришутина С.А.
Руководитель кафедры (МО)
 (Гришутина С.А.)
протокол № 1 от 28.08.2018г.



УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС
директор гимназии
(А.Ф. Ганиева)
Приказ № 414 от 27.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
5-9 классы

Составитель:

Гришутина С.А., учитель физической
культуры
высшей категории МБОУ «Гимназия № 39»г. Уфа

умеровано
ПЕЧАТЬЮ
ЛИСТОВ
Гимназия № 39
А.Ф.Ганиев

УФА – 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г. в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями от 31.12.2015г. №1577;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- «Основная образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №39» городского округа город Уфа Республики Башкортостан» от 30.08.2013г. №320 с изменениями от 08.06.2017г. №290; от 13.11.2017г. №512;
- «Положение о рабочей программе учителя Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №39» городского округа город Уфа Республики Башкортостан» от 11.05.2016г. №336;
- Учебный план МБОУ «Гимназия №39»;
- авторская программа В. И. Лях «Физическая культура»: Москва «Просвещение», 2011

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. 7-е издание, Москва «Просвещение» 2011

Срок реализации программы – 5 лет.

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.

Целью обучения физической культуре в 5-9 классах является двигательная активность ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Данная программа создавалась с учётом того, что 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 ребёнка, его самоопределения.

Задачи программы физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Система оценки планируемых результатов:

На уроках физкультуры оцениваются:

1. Физическая подготовленность
2. Практические умения и навыки
3. Теоретические знания
4. Навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности
5. Оценка динамики достижений учащихся в течении года (учитывается базовый уровень здоровья и физической подготовленности)
6. Комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования).

Методы оценки техники владения двигательными умениями и навыками:

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определёнными видами двигательных действий.
2. Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.
3. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.
4. Комбинированный метод, при котором учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий
5. 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;

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.

Основные технологии обучения:

- 1.Здоровьесберегающие технологии
- 2.Игровые технологии
- 3.Технология уровневой дифференциации
- 4.Технологии развития критического мышления
- 5.Технология личностно-ориентированного обучения

Формы обучения: разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Типы уроков:

-уроки с образовательно-познавательной направленностью - учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала.

-уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

-уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств

Методы ведения урока: фронтальный метод; поточный метод; посменный метод; групповой метод; индивидуальный метод.

Формы и методы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Типы контроля: внешний контроль учителя за деятельностью учащихся, взаимоконтроль и самоконтроль учащихся

Виды контроля:

Вводный (тестирование, беседа, анкетирование, наблюдение)

Текущий(диагностические задания: опросы, практическое выполнение упражнения, выполнение контрольных нормативов).

Коррекция(повторное выполнение заданий, индивидуальные консультации)

Итоговый (оценка практических умений и двигательных навыков. Оценка динамики достижений учащихся в течении года)

Нетрадиционные виды контроля: кроссворды, викторины, рефераты, спортивные соревнования, олимпиады по предмету.

Планируемые результаты изучения предмета « Физическая культура» в 5-9 классах

Изучение предметной области "Физическая культура» должно обеспечить:

-физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

-формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

-развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

-установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре»

«Способы физкультурной деятельности»

«Физическое совершенствование»

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту), метании;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Рабочая программа в 5-9 классах рассчитана на 350 часов(по 2ч в неделю,70часов в год)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	Количество часов	70	70	70	70	70
1	Знания о физической культуре	2	2	2	2	2
2	Способы физкультурной деятельности	2	2	2	2	2
3	Физическое совершенствование:	64	64	64	64	64
	– гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14	14
	– легкая атлетика	14	14	14	14	14
	– спортивные игры	16	16	16	16	16
	-Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (Прикладная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. общеразвивающие упражнения)	17	17	17	17	17
	- резерв	3	3	3	3	3

Содержание учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета "Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета "Физическая культура" на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета "Физическая культура" используются знания из других учебных предметов: "Биология", "Математика", "Физика", "География", "Основы безопасности жизнедеятельности", Иностранный язык", "Музыка" и др.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей.

5 класс

Раздел «Знания о физической культуре»:

- История и современное развитие физической культуры:

Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

- **Современное представление о физической культуре (основные понятия):** Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Характеристика его основных показателей.

- **Физическая культура человека:** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения

- Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах. Упражнения на равновесия.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Общие физические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

1 Совершенствование двигательных способностей. Подводящие упражнения освоения техники бега. Техника низкого и высокого старта. Бег с ускорением от 70 до 80 м, бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 4 по 9 метров

2. Овладение техникой прыжка в длину с места.
 3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений.
 4. Кроссовая подготовка .Теоретическая подготовка. Развитие выносливости.
- Овладение техникой длительного бега.
Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Бег на 500-1000м. Бег с препятствиями. Бег по пересечённой местности.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, лапта. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Футбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.
Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: Игра в пионербол, правила судейства, игра в пионербол с двумя мячами. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Нижняя и боковая подача мяча.

Лapta: правила игры в лапту и правила судейства, подача малого мяча, бег с ускорением, метание в цель.

Бадминтон: правила игры, подачи и приёмы воланчика, двусторонняя игра. ТБ при игре.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:

-Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

- Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

-Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

-Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 клас	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7

Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	80	60	55	60	50	30

Содержание учебного предмета 6 класс

Раздел «Знания о физической культуре»:

- **История и современное развитие физической культуры:** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры Олимпийское движение в России. Цель и задачи современного олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

-**Современное представление о физической культуре (основные понятия):**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Физическая культура человека

Основные правила развития физических качеств

-Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Режим дня, его содержание и правила планирования.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

-Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

-Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой:

-Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

-Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Гимнастика с основами акробатики:

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах. Упражнения на равновесия.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Общие физические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

1.Совершенствование двигательных способностей . Подводящие упражнения освоения техники бега. Техника низкого и высокого старта. Бег с ускорением от 70 до 80 м, бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Челночный бег 4 по 9 метров

2.Овладение техникой прыжка в длину с места. Многоскоки

3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений.

4.Кроссовая подготовка Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Бег на 500-1500м. Бег с препятствиями. Бег по пересечённой местности.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, лапта. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол: Овладение и совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам. Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты техники приема и передач мяча.

Волейбол: Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками; Передача мяча в прыжке. Нижняя и боковая подача мяча. Изучение правил судейства. Игра в пионербол с элементами волейбола.

Лапта: Правила игры в лапту и правила судейства, подача малого мяча, бег с ускорением, метание в цель.

Бадминтон: правила игры, подачи и приёмы воланчика, двусторонняя игра. ТБ при игре.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Нормативы по физкультуре за 6 класс

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1 000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			

Бег 2.000 метров	без времени					
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	85	50	42	85	50	40

Содержание учебного предмета.

7 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

История и современное развитие физической культуры: Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека: Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Физическая культура человека: Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

-Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

-Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

- Подбор упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой:

-Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнения физической нагрузки, измерение ЧСС)

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Гимнастика с основами акробатики

Построение и перестроение на месте и в движении. Перестроение в ширенгу и колонну по два. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, с набивным и большим мячом, с гантелями. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах,

Акробатические упражнения, акробатические комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Общие физические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

1.Совершенствование двигательных способностей. Специально-беговые упражнения.Техника низкого и высокого старта. Бег с ускорением от 70 до 80 м, бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Челночный бег 4 по 9 метров

2.Прыжки в длину с места. Прыжки из различных положений. Многоскоки

3. Метания малого мяча в цель и на дальность.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений.

4.Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 8-10 мин. Бег на 500-2500м. Бег с препятствиями. Бег по пересечённой местности.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, лапта. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: Бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: Приём и передача мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча. Нижняя и боковая подача мяча. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Правила судейства в волейболе. Двусторонняя игра в волейбол.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:

Прикладная физическая подготовка, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	45	40	35	38	33	25

Прыжки на скакалке, за 1 минуту	95	70	42	95	70	48
---------------------------------	----	----	----	----	----	----

Содержание учебного предмета.

8 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

- **История и современное развитие физической культуры:** Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

- **Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Спорт и спортивная подготовка. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

- **Физическая культура человека.** Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

- Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки.

- Подбор упражнений адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Оценка эффективности занятий физической культурой:

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, с набивным и большим мячом, с гантелями. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах,

Акробатические упражнения, акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общие физические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

1. Совершенствование двигательных способностей. Специально-беговые упражнения. Техника низкого и высокого старта. Бег с ускорением от 70 до 80 м, бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Челночный бег 4 по 9 метров

2. Прыжки в длину с места. Прыжки из различных положений. Многоскоки

3. Метания малого мяча в цель и на дальность.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений.

4. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 8-10 мин. Бег на 500-2500 м. Бег с препятствиями. Бег по пересечённой местности.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, лапта. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники ударов по воротам, остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; штрафной бросок;

Волейбол: Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование приёма и передачи мяча снизу и сверху. Техника верхней прямой подачи мяча. Совершенствование нижней и боковой подачи мяча.

Правила судейства в волейболе. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия. Двусторонняя игра в волейбол.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:

Прикладная физическая подготовка, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0

Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	100	80	52	100	80	58

Содержание учебного предмета.

9 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

- **История и современное развитие физической культуры:** Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

- Современное представление о физической культуре (основные понятия):

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

-Физическая культура человека:

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой:

-Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приёмы: передвижение строевым шагом. одной, двумя и тремя колоннами. Перестроение из одной шеренги и колонны, в шеренгу и колонну по три. Акробатические упражнения, акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общие физические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения с гантелями. Круговая тренировка.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

1.Совершенствование двигательных способностей. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением от 70 до 80 м, бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Челночный бег 4 по 9 метров, 6 по 9 метров.

2.Прыжки в длину с места. Прыжки из различных положений. Многоскоки Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

3.Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

4.Кроссовая подготовка .Бег на длинные, средние и короткие дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. Бег на 500-2500м.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, лапта. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по воротам. Остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол

Баскетбол: Тактические действия; подстраховка; личная опека; игра по правилам.

Волейбол: Тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по правилам. Совершенствование приёма и передачи мяча снизу и сверху. Техника верхней прямой подачи мяча. Совершенствование нижней и боковой подачи мяча.

Двусторонняя игра в волейбол.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:

-Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

- Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

-Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

-Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	40	35	26

Прыжки на скакалке, за 1 минуту	110	90	60	110	90	62
---------------------------------	-----	----	----	-----	----	----

Ресурсное обеспечение реализации программы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
 Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук
 А.А. Зданевич. 7-е издание, Москва «Просвещение» 2011
 Учебно-методический комплект

Литература:

1. Авторы: М.Б. Мусакаев, Ю.З. Нигматуллин Меры безопасности и профилактики травматизма учащихся при занятиях физической культурой и спортом при занятиях физической культурой и спортом. (сборник инструктивно-методических материалов) 2010.
2. Авторы: Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Учебное пособие. Ижевск 1996.
3. Авторы: Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. Учебник. История физической культуры. «ФиС» 2001г.
4. Авторы В.М. Баршай; В.Н. Курьсь; И.Б. Павлов. Учебник «Гимнастика» Издательство Феникс.
5. «Подвижные игры, тренинги и уроки здоровья» Дереклеева
6. «Подвижные игры» Гусев, Костарев
7. Настольная книга учителя физической культуры Г. И. Погодеев

Журналы:

Журнал «Спорт в школе»;
 Журнал «Физкультура в школе»

Интернет-ресурсы:

Федеральные образовательные стандарты- <http://standart.edn.ru>
 Социальный сайт работников образования-nspoutal.ru
 Управление по физическому воспитанию учащихся РБ-fizvospitaniyrb.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое оборудование (Стенка гимнастическая, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, гантели)
 Измерительные приборы
 Спортивный зал. Пришкольный стадион (площадка)