

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов В.И. Ляха (М: Просвещение, 2014) в объеме 105 часов (35 учебных недель)

Цель школьного образования по физической культуре - 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.

В 5 классе эта цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в 5 классе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников 5 класса, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

Для реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2013.
2. Рабочая программа по физической культуре учащихся 5 – 9 классов. Автор В.И.Лях. М: Просвещение, 2014.
3. Внеурочная деятельность. Футбол. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.: Просвещение, 2011.
4. Внеурочная деятельность. Легкая атлетика. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.: Просвещение, 2011.

Общая характеристика учебного процесса Основные формы организации образовательного процесса в 5 классе по предмету «Физическая культура»:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Уроки физической культуры – основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Уроки подразделяются на три типа:

- 1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.
- 2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».
- 3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В целом каждый из уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 5 классе отводится – 105 часа, из расчёта 3 часа в неделю (35 учебных недель). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Ценностные ориентиры содержания учебного процесса

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью предмет включает в себя три основных учебных раздела:

Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) включают в себя следующие темы:

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»;
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности включает в себя следующие темы:

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
- «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя следующие темы:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с

общеразвивающей направленностью»

- «Прикладно ориентированные упражнения»
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты 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, освоении 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Для достижения требуемых результатов обучения используются следующие технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания;
- технология дифференцированного обучения и воспитания;
- технология рефлексивного обучения и воспитания;
- технология проблемного обучения и воспитания.

Средства обучения:

- аудиовизуальные (музыка, презентация);
- наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тренажёры и спортивное оборудование (мячи, обручи, скакалки, и др.).

Содержание учебного предмета 5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры.

- олимпийские игры древности.
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- история зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- физическая культура в современном обществе.
- организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическое требование).

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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- допинг. Концепция честного спорта.
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).
- планирование занятий физической культурой.
- 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 (технических ошибок).

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. Гимнастика с основами акробатики.

- организующие команды и приёмы.
- акробатические упражнения и комбинации.
- опорные прыжки.
- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

- беговые упражнения.
- прыжковые упражнения.
- метание малого мяча.

Лыжные гонки.

- передвижение на лыжах.
- подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- баскетбол. Игра по правилам.
- футбол. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физическая деятельность.

- прикладно ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

- упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

- развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник 5 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 5 класса научится:

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое
совершенствовании
Выпускник 5 класса
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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможно 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.

Формы и средства контроля

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса

Контрольные нормативы: проверка учебных нормативов проводится в течении всего учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30м	6,5	6,0	5,7	6,6	6,2	5,9
2	Бег 60м	11,3	10,5	10,2	11,5	11,0	10,3
3	Челночный бег 4х9м	11,3	10,7	10,2	11,7	11,0	10,5
4	Бег 500м, мин	2,65	2,50	2,15	3,00	2,65	2,50
5	Бег 1000м, мин	5,30	5,00	4,30	6,00	5,30	5,00
6	Бег 2000м.	без учёта времени					
7	Прыжки в длину с места	135	155	170	130	150	160
8	Прыжки на скакалке, 15сек	30	32	34	34	36	38
9	Подтягивания в висе (раз)	3	5	7	8	10	14
10	Сгибание рук в упоре лежа	7	12	17	3	8	12
11	Наклон вперед (см)	3	5	9	6	9	12
12	Поднимание туловища (1мин.)	20	30	35	15	20	30

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов В.И. Ляха (М: Просвещение, 2014) в объеме 105 часов (35 учебных недель) из расчета 3 часа в неделю.

Цель школьного образования по физической культуре - 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.

В 6 классе эта цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в 6 классе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников 6 класса, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

Для реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013.
2. Рабочая программа по физической культуре учащихся 5 – 9 классов. Автор В.И.Лях. М.: Просвещение, 2014.
3. Внеурочная деятельность. Футбол. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.: Просвещение, 2011.
4. Внеурочная деятельность. Легкая атлетика. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.: Просвещение, 2011.

Общая характеристика учебного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в 6 классе по

предмету «Физическая культура»:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Уроки физической культуры – основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Уроки подразделяются на три типа:

1. **Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.
2. **Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе « Физическое совершенствование».
3. **Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В целом каждый из уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». Раздел

«Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 6 классе отводится – 105 часа, из расчёта 3 часа в неделю (35 учебных недель). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Ценностные ориентиры содержания учебного процесса

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью предмет включает в себя три основных учебных раздела:

Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) включает в себя следующие темы:

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»;
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности включает в себя следующие темы:

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
- «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя следующие темы:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- «Прикладно ориентированные упражнения»
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты 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, освоении 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей

основных систем организма.

Для достижения требуемых результатов обучения используются следующие технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания;
- технология дифференцированного обучения и воспитания;
- технология рефлексивного обучения и воспитания;
- технология проблемного обучения и воспитания.

Средства обучения:

- аудиовизуальные (музыка, презентация);
- наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тренажёры и спортивное оборудование (мячи, обручи, скакалки, и др.).

Содержание учебного предмета 6 класс

Знания о физической

культуре История физической культуры.

- олимпийские игры древности.
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- история зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- физическая культура в современном обществе.
- организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическое требование).

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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- допинг. Концепция честного спорта.
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).
- планирование занятий физической культурой.
- 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 (технических ошибок).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- оздоровительные форы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

- организующие команды и приёмы.
- акробатические упражнения и комбинации.
- опорные прыжки.
- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

- беговые упражнения.
- прыжковые упражнения.
- метание малого мяча.

Лыжные гонки.

- передвижение на лыжах.
- подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- баскетбол. Игра по правилам.
- футбол. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физическая деятельность.

- прикладно ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

- упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

- развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре Выпускник 6 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 6 класса научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник 6 класса 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах свользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Критерии и нормы оценки знаний 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.

Формы и средства контроля

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 6 класса

Контрольные нормативы: проверка учебных нормативов проводится в течении всего учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30м.	6,2	5,8	5,5	6,5	6,1	5,8
2	Бег 60м.	11,1	10,2	9,8	11,3	10,7	10,0
3	Челночный бег 4х9м.	11,5	10,5	10,0	11,5	10,7	10,3
4	Бег 500м, мин	2,65	2,50	2,15	2,80	2,55	2,22
5	Бег 1000м, мин	5,15	4,45	4,20	6,00	5,30	5,00
6	Бег 2000м, мин	без учёта времени					
7	Прыжки в длину с места	145	165	175	140	155	165
8	Прыжки на скакалке, 20сек	42	44	46	44	46	48
9	Подтягивания в висе	4	6	8	8	10	14
10	Сгибание рук в упоре лежа	10	15	20	5	10	15
11	Наклон вперед	3	6	10	8	11	14
12	Поднимание туловища (1мин.)	25	35	40	20	30	35

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

7 класс

Рабочая программа для учащихся 7 классов спланировано на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях,

кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2011) из расчёта трёх часов в неделю на 105 учебных часов. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами. Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения. Содержание тематического планирования при трех учебных занятиях в неделю направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и ориентировано на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Вариативная часть программного материала спланирована на основе подвижных, народных и спортивных игр. Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть использование народных, подвижных и спортивных игр. Каждый 3 урок проводится в форме игры или соревнования. На уроках физической культуры в 7 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью тематического планирования является включение в каждый урок народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно -игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала. Каждый 3 урок проводится в форме игры или соревнования. На уроках физической культуры в 7 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования:

- 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;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Учебный курс представлен учебно-методическим комплектом: программа учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: **В.И. Лях и М.Я. Виленский и др.** Линия учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я.Виленского** способствуют в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей. Учебники написаны в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ЗНАТЬ:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития физических качеств,
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью

УМЕТЬ:

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

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руках, сек	9.4	9.8
	Лазанье по канату на расстояние 6 м, сек	12	-
	Прыжок в длину с места, см	200	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	19
	Подтягивание	8	
к выносливости	Кроссовый бег 1500 км	7.00	7.30
к координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО

ПРЕДМЕТА Спортивная игра баскетбол-12ч: Ловля и передачи мяча на месте и в движении, с сопротивлением. Ведение мяча в различных стойках, с изменением направления, скорости, сопротивлением. Броски мяча одной и двумя руками. Позиционное нападение, личная защита, взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам.

Спортивная игра волейбол-6ч: Передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, через сетку. Отбивание мяча кулаком. Подача мяча в зоны. Игра по упрощенным правилам, игровые задания на координацию.

Гимнастика-18ч: Строевые команды. Упражнение в висе на перекладине(мальчики). Упражнение на брусьях (девочки). Прыжок через козла. Акробатические элементы: кувырок вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(мальчики), кувырки назад, вперед, мост, акробатические комбинации из 5-6 элементов. Упражнение на гимнастическом бревне, скамейки. Упражнения со скакалкой, с обручем, гимнастическими палками **Легкая атлетика-21ч:** Низкий старт. Бег на результат :60м, 1000м, 1500м, 2000м, Прыжки в длину с разбега, Метание мяча в цель, на дальность с места и разбега. Эстафеты.

Кроссовая подготовка-18ч: Равномерный бег 500м, 1000м, 1500м, 2000м, до 20 минут

Единоборство-9ч: Стойки, перемещения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Борьба за предмет. Силовые упражнения.

Подвижные игры-21ч:

Бой петухов. Перед началом игры чертят 3 круга диаметром 3-4 м. В каждый круг становятся по два игрока. По команде учителя каждая пара начинает игру в своем кругу. Подпрыгивая на одной ноге, заложив руки за спину, «петушки» стараются толчками плечом заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся сделать, побеждает. Затем вызываются следующие игроки и игра продолжается. можно менять ногу, на которой прыгают, но не чаще чем через шесть прыжков.

Выталкивание из круга. На площадке обозначается 5-6 кругов диаметром по 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажимая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Вытолкнутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.

Пятнашки маршем. Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки, за линиями. Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3-5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.

Эстафета по кругу. Четыре- шесть команд строятся наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга, веерообразно расходящимися шеренгами. По сигналу первые номера, стоящие крайними от центра круга, бегут вокруг и, добежав к своей команде, передают эстафету очередному, а сами становятся в конец своих шеренг (к центру). Побеждает команда, раньше закончившая бег.

Снайперы. Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые- другую. Игрокам одной из команд дается по малому мячу. Впереди шеренги, на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1-2 шага 5 городков одного цвета и 5 городков другого цвета, попеременно. Каждая команда имеет городки определенного цвета. по сигналу команды по очереди залпом (все игроки одновременно) кидают мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок другой команды- на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое оказались отодвинуты цели).

«Кто быстрее?» На площадке от средней линии обозначаются две черты по обе стороны на расстоянии 20 м. Играют две команды. Соревнуются парами (по одному игроку от каждой

команды). Очередная пара становится на обозначенных противоположных линиях. По сигналу учителя «Марш!» они бегут на встречу, придерживаясь правой стороны, и стараются раньше пробежать центральную линию (середину). Кому это удастся, тот получает для своей команды очко. учитель стоит сбоку средней линии и присуждает победу. Затем стартует следующая пара. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Охотники и утки Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Рассчитавшись на первый-второй, игроки делятся на две команды. Одна команда- «охотники», другая- «утки». Утки становятся в середину круга. Охотники остаются на своих местах по кругу. Перед носками игроков, стоящих в кругу, проводится черта. Охотники стараются попасть волейбольным мячом в уток. Утка, которую задел мяч, выходит из круга. Когда в круге не окажется ни одной утки, команды меняются местами и ролями. Выигрывает та команда, которая быстрее перестреляла всех уток.

Борьба за мяч Две команды произвольно размещаются на обозначенной площадке (18х6 м). Одному из играющих дается мяч. По сигналу игроки стараются быстрее выполнить 5-19 передач между своими игроками. За это команда выигрывает очко. Счет передач ведет учитель. Игра продолжается до 10 мин. Команда, набравшая большее количество очков, выигрывает.

Пасовка волейболистов Играющие (в группах по 8-10 человек) стоят в кругу и пасуют (передают друг другу мяч). Кто уронит мяч, тот получает штрафное очко. Выигрывают те, кто не получит штрафных очков. Нельзя отходить с занятого места далее одного шага, касаться мяча дважды подряд.

Не дай обручу упасть. Класс делится на команды по 5 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются одна за другой за общей линией старта. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводится три аналогичные линии. Игрокам первой шеренги раздают по гимнастическому обручу. По сигналу педагога игроки первой шеренги должны расчетливым движением правой руки покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-метровую линию-выбежать и поймать его до падения на пол. Участник не успевший поймать свой обруч или выбежавший за ним досрочно, выбывает из игры. Затем это игровое задание по очереди выполняют остальные команды. Игра проводится в три тура. Во втором туре игрового состязания за обручем разрешается бежать лишь после того, как он откатится на 8 м, а в третьем туре- на 10 м. (В зависимости от подготовленности играющих величина обруча может изменяться по усмотрению педагога). Выигрывает команда, сохранившая большее количество игроков.

Пробеги под скакалкой. На полу с интервалом 3 м проводятся три параллельные линии длиной 7-8 м. Класс делится на две команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей крайней линией. Расстояние между колоннами около 4 м. На средней линии перед каждой колонной становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от строя. По сигналу педагога игроки каждой колонны начинают один за другим пробегать под вращающейся скакалкой, стараясь не задеть ее, и выстраиваются в колонну по одному на противоположной стороне за крайней линией. Игрок, зацепивший скакалку какой-нибудь частью тела, отходит обратно за стартовую линию и повторяет попытку. Выигрывает команда, перебежавшая на противоположную сторону первой. Игру целесообразно повторить 2-3 раза.

Перетягивание. Класс делится на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами садятся напротив друг друга, согнув колени и взаимно упершись носками. Каждая пара напротив сидящих игроков получает по гимнастической палке. Палка держится ими в горизонтальном положении за концы вытянутыми вперед руками. По сигналу педагога в течение 15 сек каждый игрок начинает тянуть палку на себя, стараясь приподнять сидящего напротив соперника на ноги. Тот, кому это удастся, приносит своей команде выигрышное очко. Игра повторяется три раза, с 20-секундными перерывами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Кто быстрее. Класс делится на две команды. На площадке, с интервалом 30 м, проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде, последующим расчетом по порядку, посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава. Педагог произвольно называет какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить ее быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой. Если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигрышных очка, а если его

запятнают- то одно. После этого проигравший игрок бегом возвращает булаву на прежнее место, педагог называет другой порядковый номер и игра продолжается еще несколько минут.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Пятнашки в парах с ведением мяча. Все играющие получают по баскетбольному (гандбольному) мячу и расчетом на «первый, второй» делятся на соревнующиеся пары, которые свободно расходятся по баскетбольной (гандбольной) площадке. По сигналу педагога первые номера каждой пары ведением мяча левой рукой убегают от своего второго номера, который ведением мяча правой рукой старается догнать и свободной рукой запятнать первого, за что начисляется одно очко. После этого они меняются ролями и игра продолжается еще некоторое время. Выигрывают игроки, набравшие большее количество очков.

Учебно - методическое обеспечение:

1. В.И Лях, Физическая культура. Учебник 8-9 классов
2. Г.И .Погадаев. Настольная книга.
3. Физическая культура в школе. Журналы.
4. В.И. Лях. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя

Дополнительный список литературы

1. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 112 с.
2. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2001 Ч.2 Основы обучения тактике игры..
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 276 с.
5. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
7. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
8. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка,

Адреса порталов и сайтов

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru :	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru :	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru :	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.vestnik.edu.ru :	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.td-shkolnik.com :	Торговый дом «Школьник»
http://www.vgf.ru :	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
http://www.drofa.ru :	Издательский дом «Дрофа»
http://www.1september.ru :	Издательский дом «1 сентября»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

8 класс

Рабочая программа для учащихся 8 классов спланировано на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук **В.И. Лях**,

кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2011) из расчёта трёх часов в неделю на 105 учебных часов. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами. Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения. Содержание тематического планирования при трех учебных занятиях в неделю направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и ориентировано на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Вариативная часть программного материала спланирована на основе подвижных, народных и спортивных игр. Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть использование народных, подвижных и спортивных игр. Каждый 3 урок проводится в форме игры или соревнования. На уроках физической культуры в 8 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью тематического планирования является включение в каждый урок народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно -игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала. Каждый 3 урок проводится в форме игры или соревнования. На уроках физической культуры в 8 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования:

- 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;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Учебный курс представлен учебно-методическим комплектом: программа учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: **В.И. Лях и М.Я. Виленский и др.** Линия учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я.Виленского** способствуют в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей. Учебники написаны в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Согласно локальному

акту образовательного учреждения учащиеся проходят аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ЗНАТЬ:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным

действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития физических качеств,
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

УМЕТЬ:

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

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руках, сек	9.4	9.8
	Лазанье по канату на расстояние 6 м, сек	12	-
	Прыжок в длину с места, см	200	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	19
	Подтягивание	8	
к выносливости	Кроссовый бег 1500 км	7.00	7.30
к координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Спортивная игра баскетбол-12ч: Ловля и передачи мяча на месте и в движении, с сопротивлением. Ведение мяча в различных стойках, с изменением направления, скорости, сопротивлением. Броски мяча одной и двумя руками. Позиционное нападение, личная защита, взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам.

Спортивная игра волейбол-6ч: Передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, через сетку. Отбивание мяча кулаком. Поддача мяча в зоны. Игра по упрощенным правилам, игровые задания на координацию. **Гимнастика-18ч:** Строевые команды. Упражнение в висе на перекладине(мальчики). Упражнение на брусьях (девочки). Прыжок через козла. Акробатические элементы: кувырок вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(мальчики), кувырки назад. вперед, мост, акробатические комбинации из 5-6 элементов. Упражнение на гимнастическом бревне, скамейки. Упражнения со скакалкой, с обручем, гимнастическими палками **Легкая атлетика-21ч:** Низкий старт. Бег на результат: 60м, 100м, 150м, 200м, Прыжки в длину с разбега, Метание мяча в цель, на дальность с места и разбега. Эстафеты.

Кроссовая подготовка-18ч: Равномерный бег 500м, 1000м, 1500м, 2000м, до 20 минут

Единоборство-9ч: Стойки, перемещения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата Борьба за предмет. Силовые упражнения.

Подвижные игры-21ч:

Бой петухов. Перед началом игры чертят 3 круга диаметром 3-4 м. В каждый круг становятся по два игрока. По команде учителя каждая пара начинает игру в своем кругу. Подпрыгивая на одной ноге, заложив руки за спину, «петушки» стараются толчками плечом заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся сделать, побеждает. Затем вызываются следующие игроки и игра продолжается. можно менять ногу, на которой прыгают, но не чаще чем через шесть прыжков.

Выталкивание из круга. На площадке обозначается 5-6 кругов диаметром по 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажимая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Вытолкнутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.

Пятнашки маршем. Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки, за линиями. Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3-5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.

Эстафета по кругу. Четыре- шесть команд строятся наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга, веерообразно расходящимися шеренгами. По сигналу первые номера, стоящие крайними от центра круга, бегут вокруг и, добежав к своей команде, передают эстафету очередному, а сами становятся в конец своих шеренг (к центру). Побеждает команда, раньше закончившая бег.

Снайперы. Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые- другую. Игрокам одной из команд дается по малому мячу. Впереди шеренги, на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1-2 шага 5 городков одного цвета и 5 городков другого цвета, попеременно. Каждая команда имеет городки определенного цвета. по сигналу команды по очереди залпом (все игроки одновременно) кидают мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок другой команды- на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое оказались отодвинуты цели).

«Кто быстрее?» На площадке от средней линии обозначаются две черты по обе стороны на расстоянии 20 м. Играют две команды. Соревнуются парами (по одному игроку от каждой команды). Очередная пара становится на обозначенных противоположных линиях. По сигналу учителя «Марш!» они бегут на встречу, придерживаясь правой стороны, и стараются раньше пробежать центральную линию (середину). Кому это удастся, тот получает для своей команды очко. учитель стоит сбоку средней линии и присуждает победу. Затем стартует следующая пара. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Охотники и утки Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Рассчитавшись на первый-второй, игроки делятся на две команды. Одна команда- «охотники», другая- «утки». Утки становятся в середину круга. Охотники остаются на своих местах по кругу. Перед носками игроков, стоящих в кругу, проводится черта. Охотники стараются попасть волейбольным мячом в уток. Утка, которую задел мяч, выходит из круга. Когда в круге не окажется ни одной утки, команды меняются местами и ролями. Выигрывает та команда, которая быстрее перестреляла всех уток.

Борьба за мяч Две команды произвольно размещаются на обозначенной площадке (18х6 м). Одному из играющих дается мяч. По сигналу игроки стараются быстрее выполнить 5-19 передач между своими игроками. За это команда выигрывает очко. Счет передач ведет учитель. Игра продолжается до 10 мин. Команда, набравшая большее количество очков, выигрывает.

Пасовка волейболистов Играющие (в группах по 8-10 человек) стоят в кругу и пасуют (передают друг другу мяч). Кто уронит мяч, тот получает штрафное очко. Выигрывают те, кто не получит штрафных очков. Нельзя отходить с занятого места далее одного шага, касаться мяча дважды подряд.

Не дай обручу упасть. Класс делится на команды по 5 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются одна за другой за общей линией старта. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводится три аналогичные линии. Игрокам первой шеренги раздают по гимнастическому обручу. По сигналу педагога игроки первой шеренги должны расчетливым движением правой руки покатыть свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-метровую линию- выбежать и поймать его до падения на пол. Участник не успевший поймать свой обруч или выбежавший за ним досрочно, выбывает из игры. Затем это игровое задание по очереди выполняют остальные команды. Игра проводится в три тура. Во втором туре игрового состязания за обручем разрешается бежать лишь после того, как он откатится на 8 м, а в третьем туре- на 10 м. (В зависимости от подготовленности играющих величина обруча может изменяться по усмотрению педагога). Выигрывает команда, сохранившая большее количество игроков.

Пробеги под скакалкой. На полу с интервалом 3 м проводятся три параллельные линии длиной 7-8 м. Класс делится на две команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей крайней линией. Расстояние между колоннами около 4 м. На средней линии перед каждой колонной становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от строя. По сигналу педагога игроки каждой колонны начинают один за другим пробегать под вращающейся скакалкой, стараясь не задеть ее, и выстраиваются в колонну по одному на противоположной стороне за крайней линией. Игрок, зацепивший скакалку какой-нибудь частью тела, отходит обратно за стартовую линию и повторяет попытку. Выигрывает команда, перебежавшая на противоположную сторону первой. Игру целесообразно повторить 2-3 раза.

Перетягивание. Класс делится на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами садятся напротив друг друга, согнув колени и взаимно упершись носками. Каждая пара напротив сидящих игроков получает по гимнастической палке. Палка держится ими в горизонтальном положении за концы вытянутыми вперед руками. По сигналу педагога в течение 15 сек каждый игрок начинает тянуть палку на себя, стараясь приподнять сидящего напротив соперника на ноги. Тот, кому это удастся, приносит своей команде выигрышное очко. Игра повторяется три раза, с 20-секундными перерывами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Кто быстрее. Класс делится на две команды. На площадке, с интервалом 30 м, проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде, последующим расчетом по порядку, посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава. Педагог произвольно называет какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить ее быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу,

а соперник пытается его догнать и запятнать рукой. Если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигрышных очка, а если его запятнают- то одно. После этого проигравший игрок бегом возвращает булаву на прежнее место, педагог называет другой порядковый номер и игра продолжается еще несколько минут.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Пятнашки в парах с ведением мяча. Все играющие получают по баскетбольному (гандбольному) мячу и расчетом на «первый, второй» делятся на соревнующиеся пары, которые свободно расходятся по баскетбольной (гандбольной) площадке. По сигналу педагога первые номера каждой пары ведением мяча левой рукой убегают от своего второго номера, который ведением мяча правой рукой старается догнать и свободной рукой запятнать первого, за что начисляется одно очко. После этого они меняются ролями и игра продолжается еще некоторое время. Выигрывают игроки, набравшие большее количество очков.

Учебно - методическое обеспечение:

5. В.И Лях, Физическая культура. Учебник 8-9 классов
6. Г.И .Погадаев. Настольная книга.
7. Физическая культура в школе. Журналы.
8. В.И. Лях. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя

Дополнительный список литературы

9. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 112 с.
10. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2001 Ч.2 Основы обучения тактике игры..
11. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
12. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 276 с.
13. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
15. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
16. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка,

Адреса порталов и сайтов

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.td-shkolnik.com:	Торговый дом «Школьник»
http://www.vgf.ru:	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
http://www.drofa.ru:	Издательский дом «Дрофа»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городского спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

9 класс

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 9 класса разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов В.И. Ляха и А.А.Зданевича (М: Просвещение, 2010) в объеме 102 часа (34 учебные недели).

Цель школьного образования по физической культуре - 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.

В 9 классе эта цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью,

целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в 9 классе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников 9 класса, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

Для реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплекс:

1. Рабочая программа по физической культуре учащихся 5 – 9 классов. Автор В.И.Лях. М: Просвещение, 2010.
2. Внеурочная деятельность. Легкая атлетика. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.: Просвещение, 2011.

Общая характеристика учебного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в 9 классе по предмету «Физическая культура»:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;

- занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Уроки физической культуры – основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Уроки подразделяются на три типа:

- 1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.
- 2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».
- 3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В целом каждый из уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 9 классе отводится – 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю (34 учебные недели). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Ценностные ориентиры содержания учебного процесса

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью предмет включает в себя три основных учебных раздела:

Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) включают в себя следующие темы:

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»;
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности включает в себя следующие темы:

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
- «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя следующие темы:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- «Прикладно ориентированные упражнения»
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Средства обучения:

- аудиовизуальные (музыка, презентация);
- наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тренажёры и спортивное оборудование (мячи, спортивные снаряды, обручи, скакалки).

Содержание учебного предмета 9 класс

Знания о физической культуре История физической культуры.

- олимпийские игры древности.
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- история зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- физическая культура в современном обществе.
- организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическое требование).

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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- допинг. Концепция честного спорта.
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).
- планирование занятий физической культурой.
- 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 (технических ошибок).

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.

Гимнастика с основами акробатики.

- организующие команды и приёмы.
- акробатические упражнения и комбинации.
- опорные прыжки.
- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

- беговые упражнения.
- прыжковые упражнения.
- метание малого мяча.

Лыжные гонки.

- передвижение на лыжах.
- подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- баскетбол. Игра по правилам.
- футбол. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физическая деятельность.

- прикладно ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

- упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

- развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

- развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре Выпускник 9 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник 9 класса научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование Выпускник 9 класса 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);

- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Критерии и нормы оценки знаний 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.

Формы и средства контроля

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 9 класса

Контрольные нормативы: проверка учебных нормативов проводится в течении всего учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30м.	5,3	4,9	4,6	5,9	5,5	5,0
2	Бег 60м.	10,0	9,2	8,5	10,5	10,0	9,4
3	Челночный бег 4х9м.	10,4	9,9	9,4	11,0	10,2	9,8
4	Бег 500м, мин	2,65	2,50	2,15	2,55	2,20	2,05
5	Бег 1000м, мин	4,40	4,10	3,40	6,00	5,30	5,00
6	Бег 2000м, мин	9,45	9,20	8,20	12,05	11,20	10,00
7	Прыжки в длину с места	180	200	210	155	170	180
8	Прыжки на скакалке, 25сек	54	56	58	62	64	66
9	Подтягивания в висе	11	9	6	-	-	-
10	Сгибание рук в упоре лежа	22	27	32	10	15	20
11	Наклон вперед	6	11	13	13	15	20
12	Поднимание туловища (1мин.)	40	45	50	26	35	40

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

