

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева» Москва «Просвещение» 2011.
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Основной образовательной программы основного общего МБОУ спортивный лицей № 82 на 2015-2020 г.г.;
- Положения о рабочей программе МБОУ спортивный лицей № 82.
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.
- СанПин 2.4.2.2821-10
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

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 основной школе данная 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 основной школе 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 приемами 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 в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

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

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. 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. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре в объеме 510 ч (3 часа в неделю) с 6 по 9 классы, из которых 1 час «Гимнастика».

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

5.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно *личностными, метапредметными, и предметными результатами*.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с

собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

5.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

5.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их *применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.*

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *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 в режиме 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.*

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 их технику умения последовательно чередовать 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 в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. *Адаптивная физическая культура.*

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

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.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

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).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.*

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. *Беговые упражнения.*

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. *Передвижения на лыжах.*

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. *Баскетбол. Игра по правилам.*

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. *Прикладно-ориентированные упражнения.*

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общезначительная подготовка.*

Гимнастика с основами акробатики. *Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.*

Легкая 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.*

VI КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (34 ч). Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на trampлине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (30 ч). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Эстафетный бег. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (2 ч). Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших trampлинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (7 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Действия нападающих против нескольких защитников. Правила соревнований.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра головой. Правила соревнований.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися за головой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис за головой; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на

нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевого линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевого линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). (1 ч.) Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. (1 ч.) Брасс (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании брассом. Плавание на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. (1 ч.) Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Учебные часы	Контрольные работы/Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	Знания о физической культуре	Инструктаж по охране труда	1	Опрос
2.		Возрождение Олимпийских игр.	1	Текущий
3.		Участники Олимпийских игр из УР	1	Текущий
4.		Физическая подготовка	1	Текущий
5.		Физическая подготовка	1	Текущий
6.		Закаливание организма	1	Текущий
7.		Закаливание организма	1	Текущий
8.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Средства развития физических качеств	1	Текущий
9.		План индивидуальных занятий по развитию физических качеств	1	Текущий
10.		Техника видов легкой атлетики	1	Текущий
11.		Самонаблюдение	1	Текущий
12.		Самоконтроль	1	Текущий
13.		Развитие координационных движений	1	Текущий
14.		Физкультурно-оздоровительная деятельность	Развитие выносливости	1
15.	Развитие выносливости		1	Текущий контроль
16.	Средства развития выносливости		1	Текущий контроль
17.	Комплексы упражнений для развития выносливости №1.		1	Текущий контроль
18.	Комплексы упражнений для развития выносливости №2.		1	Текущий контроль
19.	Развитие силы		1	Текущий контроль
20.	Развитие силы		1	Текущий контроль
21.	Средства развития силы		1	Текущий контроль
22.	Комплексы упражнений для развития силы №1.		1	Текущий контроль
23.	Комплексы упражнений для развития силы №1		1	Тестирование
24.	Комплексы упражнений для развития силы №2.		1	Текущий контроль
25.	Комплексы упражнений для развития силы №2		1	Тестирование
26.	Дыхательная гимнастика		1	Текущий контроль
27.	Гимнастика для глаз		1	Текущий контроль
28.	Легкая атлетика	Низкий старт · развитие быстроты	1	Текущий контроль
29.		Высокий старт с опорой на руку · развитие быстроты	1	Текущий контроль
30.		Старты из различных положений · развитие	1	Текущий контроль

		быстроты		
31.		Стартовый разгон · развитие быстроты	1	Текущий контроль
32.		Бег с ускорением · развитие быстроты	1	Текущий контроль
33.		Челночный бег 3 x 10 · бег на короткие дистанции	1	Тестирование
34.		Выдающиеся спринтера УР · развитие быстроты	1	Текущий контроль
35.		Бег по дистанции · развитие выносливости	1	Текущий контроль
36.		Финиширование · развитие быстроты	1	Тестирование
37.		Гладкий бег · выдающиеся спортсмены УР в беге на 800 м.	1	Текущий контроль
38.		Развитие выносливости · специальные упражнения бегуна · развитие выносливости	1	Текущий контроль
39.		Прыжки с места, тройной прыжок · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
40.		Тройной прыжок с места · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
41.		Специальные упражнения прыгуна в высоту	1	Тестирование
42.		Специальные упражнения прыгуна в высоту · выдающиеся спортсмены УР	1	Текущий контроль
43.		Развитие взрывной силы · прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Текущий контроль
44.		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
45.	Лыжные гонки	Одновременный одношажный ход · торможение упором · развитие выносливости	1	Текущий контроль
46.		Подъемы и спуски · прохождение учебной дистанции · развитие выносливости	1	Текущий контроль
47.	Легкая атлетика	Отталкивание в прыжках в высоту с разбега	1	Текущий контроль
48.		Отталкивание в прыжках в высоту с разбега · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
49.		Разбег в прыжках в высоту	1	Текущий контроль
50.		Разбег в прыжках в высоту · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
51.		Группировка прыжка в высоту с разбега · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
52.		Приземление прыжка в высоту с разбега	1	Текущий контроль
53.		Приземление прыжка в высоту с разбега · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
54.		Метание малого мяча с места	1	Текущий контроль

55.		Метание малого мяча с места · история развития метания в УР	1	Текущий контроль
56.		Развитие выносливости · метание малого мяча с трех шагов разбега	1	Текущий контроль
57.		Метание малого мяча с трех шагов разбега · история развития метания в УР	1	Текущий контроль
58.		Развитие координации · метание малого мяча с разбега · развитие координации	1	Текущий контроль
59.		Метание малого мяча с места в движущуюся цель · развитие координации	1	Текущий контроль
60.	Спортивный игры	Остановка прыжком в шаге · развитие координации	1	Текущий контроль
61.		Ловля и передача мяча в движении · развитие координации	1	Текущий контроль
62.		Игра в баскетбол по правилам · развитие координации	1	Текущий контроль
63.		Передача мяча после перемещения · передача мяча из зоны в зону · развитие ловкости	1	Текущий контроль
64.		Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии · развитие ловкости игра в волейбол по правилам	1	Текущий контроль
65.		Развитие ловкости · история развития волейбола в УР	1	Текущий контроль
66.		Ведение мяча с ускорением · игра в футбол по правилам · развитие координации	1	Текущий контроль
67.		Техника плавания брасс (теория) · история развития плавания в УР	1	Текущий контроль
68.		Игра «бабочки и шмели» · национальные игры Удмуртов · развитие координации	1	Текущий контроль

Календарно-тематическое планирование «Гимнастика»

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Учебные часы	Контрольные работы/Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	Гимнастика	Инструктаж по охране труда	1	Текущий контроль
2.		Строевые упражнения, перестроение. ОРУ без предмета, тесты: подтягивание, гибкость - техника выполнения	1	Текущий контроль
3.		Передвижения, комплекс упражнений с разной амплитудой и	1	Промежуточный

		скоростью, тесты: подтягивание, гибкость - оценить		
4.		Танцевальные шаги, упражнения с различным мышечным напряжением. Тесты - прыжки на скакалке, пресс - техника выполнения	1	Текущий контроль
5.		Строевые - перестроение, поточно ОРУ, тесты - прыжки на скакалке, пресс - оценить	1	Промежуточный
6.		Строевые упражнения, ОРУ – самостоятельно. Акробатика: группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед	1	Текущий контроль
7.		ОРУ без предмета, акробатика – элементы из различных и. п.,	1	Текущий контроль
8.		комплекс на РФК	1	Текущий контроль
9.		Гимнастическая полоса препятствий : прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	1	Текущий контроль
10.		Аэробика. Акробатика – два кувырка вперед - специальные упражнения , опорный прыжок - прыжки в глубину	1	Текущий контроль
11.		Акробатика –два кувырка вперед - подводящие упражнения , опорный прыжок - наскок на мостик и прыжок ноги врозь	1	Текущий контроль
12.		Техника двух кувырков в целом, учить прыжку ноги врозь	1	Текущий контроль
13.		Акробатическая связка 1, техника опорного прыжка с небольшого разбега	1	Текущий контроль
14.		Акробатическая связка 1, совершенствовать технику опорного прыжка , техника лазания по канату	1	Текущий контроль
15.		Совершенствование акробатической связки, целостное выполнение прыжка, лазания по канату	1	Текущий контроль
16.		Составление акробатической комбинации, опорный прыжок – устранение ошибок , лазания по канату - оценить	1	Текущий контроль
17.		Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок - оценить	1	Промежуточный
18.		Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики.	1	Текущий контроль
19.		Инструктаж по охране труда	1	Текущий контроль
20.		Акробатическая связка 2 из пройденных элементов, низкая перекладина: вис согнувшись, переворот назад в вис сзади, поднятие ног до места хвата в висе	1	Текущий контроль
21.		Совершенствование акробатической связки, низкая перекладина: подъем в упор с прыжка, соскок в глубину, поднятие ног до места хвата в висе	1	Текущий контроль
22.		Выполнить технику акробатической связки на оценку, перекладина: соскок махом назад из упора, поднятие ног до места хвата в висе	1	Текущий контроль
23.		Учить акробатическую комбинацию 1, учить на перекладине:	1	Текущий контроль

		перемах одной вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках, поднятие ног до места хвата в висе		
24.		Продолжить учить акробатическую комбинацию 1, перекладина: учить комбинацию	1	Текущий контроль
25.		Совершенствовать акробатическую комбинацию 1, перекладина: учить комбинацию	1	Текущий контроль
26.		Акробатическая комбинации и комбинация на перекладине на оценку	1	Текущий контроль
27.		Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики.	1	Текущий контроль
28.		ОРУ с палками, учить акробатическую комбинацию 2, на брусках –упоры, тесты	1	Текущий контроль
29.		Продолжить учить акробатическую комбинацию 2, технику передвижения в упоре на брусках, тесты	1	Текущий контроль
30.		Совершенствовать акробатическую комбинацию 2, технику размахиваний в упоре на брусках, тесты	1	Текущий контроль
31.		Учить комбинацию на брусках, выполнить акробатическую комбинацию 2 на оценку , тесты	1	Текущий контроль
32.		Продолжить учить комбинацию на брусках, тесты: подтягивание, гибкость - оценить	1	Текущий контроль
33.		Выполнить комбинацию на брусках на оценку, тесты: прыжки на скакалке, пресс - оценить	1	Промежуточный
34.		Гимнастическая полоса препятствий	1	Итоговый

VII КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (34ч). Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусках: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбегаем.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (32 ч). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (2 ч). Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (7 ч)

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). (1 ч). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Использование корпуса. Правила соревнований.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекач назад в стойку на лопатках, перекач вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из вися стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбегаем; размахивания в вися, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* — 1,5 м, для *девочек* — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики*, 1,5 км — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Обыгрыш сближающего противника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

Плавание. (1 ч). Основные способы плавания. Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. (1 ч). Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Учебные часы	Контрольные работы/Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	Знания о физической культуре	Инструктаж по охране труда	1	Опрос
2.		Олимпийское движение в СССР и РФ.	1	Тестирование
3.		Спортсмены УР, участвующие в Олимпийских играх	1	Текущий контроль
4.		Значение физической культуры и спорта в современном обществе	1	Текущий контроль
5.		Значение физической культуры и спорта в современном обществе	1	Текущий контроль
6.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Техника движения и её основные показатели	1	Текущий контроль
7.		Влияние занятий физической культурой	1	Текущий контроль
8.		Подводящие и подготовительные упражнения	1	Текущий контроль
9.		План занятий физическими упражнениями	1	Текущий контроль
10.		Анализ и оценка техники упражнений	1	Текущий контроль
11.		Самонаблюдение	1	Текущий контроль
12.		Самоконтроль	1	Текущий контроль
13.		Развитие координационных движений	1	Текущий контроль
14.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Развитие силовой выносливости	1	Текущий контроль
15.		Развитие силовой выносливости	1	Текущий контроль
16.		Средства развития силовой выносливости	1	Текущий контроль
17.		Комплексы упражнений для развития силовой выносливости №1.	1	Текущий контроль
18.		Комплексы упражнений для развития силовой выносливости №2.	1	Текущий контроль
19.		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1	Текущий контроль
20.		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1	Текущий контроль
21.		Методы развития силы	1	Текущий контроль
22.		Комплексы упражнений утренней зарядки	1	Текущий контроль
23.		Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела	1	Тестирование
24.		Дыхательная гимнастика	1	Текущий контроль
25.		Гимнастика для глаз	1	Тестирование
26.		Спортивно-	Низкий старт · развитие быстроты	1

27.	оздоровительная деятельности с общеразвивающей направленностью	Стартовый разгон · развитие быстроты	1	Текущий контроль	
28.		Бег с ускорением · развитие быстроты	1	Тестирование	
29.		Челночный бег 3 x 10	1	Тестирование	
30.		Бег на короткие дистанции · выдающиеся спринтера УР · развитие быстроты	1	Тестирование	
31.		Бег по дистанции · развитие быстроты	1	Оценивание техники	
32.		Финиширование · развитие быстроты	1	Тестирование	
33.		Кроссовый бег	1	Текущий контроль	
34.		Кроссовый бег · выдающиеся спортсмены УР в беге на 3000 м с/пр. · развитие выносливости	1	Текущий контроль	
35.		Специальные упражнения бегуна на длинные дистанции · развитие выносливости	1	Текущий контроль	
36.		Техника бега по повороту · развитие силы	1	Текущий контроль	
37.		Эстафетный бег	1	Текущий контроль	
38.		Эстафетный бег · развитие быстроты	1	Текущий контроль	
39.		Встречная эстафета · развитие быстроты	1	Текущий контроль	
40.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль	
41.		Отталкивание в прыжках в длину способом «прогнувшись»	1	Текущий контроль	
42.		Отталкивание в прыжках в длину способом «прогнувшись» · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль	
43.		Группировка прыжка в длину · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль	
44.		Разбег прыжка в длину · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль	
45.		Лыжные гонки	Одновременный двухшажный и одношажный ход	1	Текущий контроль
46.			Повороты упором · развитие выносливости	1	Текущий контроль
47.		Легкая атлетика	Приземление прыжка в длину	1	Промежуточный
48.			Приземление прыжка в длину · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
49.			Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной»	1	Текущий контроль
50.			Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной» · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
51.			Отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной»	1	Текущий контроль
52.			Отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной» · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль

53.		Разбег в прыжках в высоту способом «перекидной»	1	Текущий контроль
54.		Разбег в прыжках в высоту способом «перекидной» · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
55.		Группировка прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»	1	Текущий контроль
56.		Группировка прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
57.		Приземление прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»	1	Текущий контроль
58.		Приземление прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
59.	Баскетбол	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками · развитие координации	1	Текущий контроль
60.		Тактико-технические действия игроков · развитие координации	1	Текущий контроль
61.		Игра в баскетбол по правилам · развитие координации	1	Текущий контроль
62.	Волейбол	Нападающие удары · блокирование · развитие ловкости	1	Текущий контроль
63.		Тактические действия · развитие ловкости	1	Текущий контроль
64.		Игра в волейбол по правилам · развитие ловкости · спортсмены-волейболисты в УР	1	Текущий контроль
65.	Футбол	Тактические действия · игра в футбол по правилам · развитие координации	1	Текущий контроль
66.	Плавание	Кроль на спине (теория) · история развития плавания в УР	1	Текущий контроль
67.	Подвижные игры культурно-этнической направленности	Игра «бег по следу»	1	Текущий контроль
68.		Национальные игры Удмуртов · развитие координации	1	Текущий контроль

Календарно-тематическое планирование «Гимнастика»

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Учебные часы	Контрольные работы/Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	Гимнастика	Инструктаж по охране труда	1	Текущий контроль
2.		Строевые упражнения, перестроение, ОРУ без предмета, подтягивание, гибкость - техника выполнения	1	Текущий контроль
3.		Передвижения, комплекс упражнений с разной амплитудой и	1	Промежуточный

		скоростью, тесты: подтягивание, гибкость - оценить		
4.		Танцевальные шаги, упражнения с различным мышечным напряжением. Тесты - прыжки на скакалке, пресс - техника выполнения	1	Текущий контроль
5.		Строевые - перестроение, поточно ОРУ, тесты - прыжки на скакалке, пресс - оценить	1	Промежуточный
6.		Строевые упражнения, ОРУ – самостоятельно. Акробатические связки из пройденных элементов: группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки	1	Текущий контроль
7.		Строевые упр. ОРУ-самостоятельно.Акробатические связки из пройденных элементов: группировка,перекаты,стойка на лопатках,кувырки.	1	Текущий контроль
8.		Гимнастическая полоса препятствий : прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	1	Текущий контроль
9.		Аэробика. Акробатика – стойка на голове согнув ноги - специальные упражнения , опорный прыжок - прыжки в глубину	1	Текущий контроль
10.		Акробатика – стойка на голове согнув ноги - подводящие упражнения , опорный прыжок - наскок на мостик и прыжок ноги врозь.	1	Текущий контроль
11.		Техника стойки на голове согнув ноги в целом, прыжок ноги врозь	1	Текущий контроль
12.		Акробатическая связка, техника опорного прыжка	1	Текущий контроль
13.		Совершенствование акробатической связки, техника опорного прыжка –согнув ноги, лазание по канату	1	Текущий контроль
14.		Составление акробатической комбинации, целостное выполнение прыжка, лазание по канату	1	Текущий контроль
15.		Акробатическая комбинация, опорный прыжок – устранение ошибок, лазание по канату	1	Текущий контроль
16.		Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок - оценить	1	Текущий контроль
17.		Гимнастическая полоса препятствий : прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	1	Промежуточный
18.		Инструктаж по охране труда	1	Текущий контроль
19.		Акробатическая связка из пройденных элементов, низкая перекладина: перемах одной вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках	1	Текущий контроль
20.		Совершенствование акробатической связки, низкая перекладина: учить подъем переворотом в упор махом одной	1	Текущий контроль

		толчком другой, соскок в глубину.		
21.		Выполнить технику акробатической связки на оценку, перекладина: продолжить учить подъем переворотом в упор махом одной толчком другой, соскок махом назад из упора	1	Текущий контроль
22.		Учить акробатическую комбинацию 1, совершенствовать на перекладине технику подъем переворотом в упор махом одной толчком другой, соскок махом назад из упора	1	Текущий контроль
23.		Продолжить учить акробатическую комбинацию 1, перекладина: учить комбинацию	1	Текущий контроль
24.		Совершенствовать акробатическую комбинацию 1 и комбинацию на перекладине	1	Текущий контроль
25.		Акробатическая комбинации и комбинация на перекладине на оценку	1	Текущий контроль
26.		Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики.	1	Текущий контроль
27.		ОРУ с палками, учить акробатическую комбинацию 2, на брусках –упоры, тесты	1	Текущий контроль
28.		Продолжить учить акробатическую комбинацию 2, технику передвижения в упоре прыжками на брусках, тесты	1	Текущий контроль
29.		Совершенствовать акробатическую комбинацию 2, технику размахиваний в упоре на брусках, соскок махом назад, тесты	1	Текущий контроль
30.		Учить комбинацию на брусках, выполнить акробатическую комбинацию 2 на оценку, тесты	1	Текущий контроль
31.		Продолжить учить комбинацию на брусках, тесты: подтягивание, гибкость - оценить	1	Текущий контроль
32.		Совершенствовать комбинацию на брусках, тесты.	1	Текущий контроль
33.		Выполнить комбинацию на брусках на оценку, тесты: прыжки на скакалке, пресс - оценить	1	Промежуточный
34.		Гимнастическая полоса препятствий	1	Итоговый

VIII КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (34 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (33 ч). Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (2 ч). Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (7 ч)

Б а с к е т б о л. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекач назад в стойку на лопатках, перекач в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусках: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций, финты. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. (1 ч). Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой).

Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. (1 ч). Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Учебные часы	Контрольные работы/Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	Инструктаж по охране труда	1	Опрос
2.		Развитие физической культуры в обществе и УР	1	Тестирование
3.		Спортивная подготовка	1	Текущий контроль
4.		Спортивная подготовка	1	Текущий контроль
5.		Планирование тренировочных занятий	1	Текущий контроль
6.		Планирование тренировочных занятий	1	Текущий контроль
7.	СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Знание о физической культуре	1	Текущий контроль
8.		Организация и проведение занятий по физической культуре	1	Текущий контроль
9.		Физическое развитие и физическая подготовленность	1	Текущий контроль
10.		Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	1	Текущий контроль
11.		Правила соревнований по легкой атлетике	1	Текущий контроль
12.		Спортивная тренировка	1	Текущий контроль
13.		Дневник самонаблюдения	1	Текущий контроль
14.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Осанка (профилактика заболеваний)	1	Текущий контроль
15.		Осанка (профилактика заболеваний)	1	Текущий контроль
16.		Масса тела (профилактика заболеваний)	1	Текущий контроль
17.		Масса тела (профилактика заболеваний)	1	Текущий контроль
18.		Адаптивная физическая культура	1	Текущий контроль
19.		Адаптивная физическая культура	1	Текущий контроль
20.		Дыхательная гимнастика	1	Текущий контроль
21.		Дыхательная гимнастика	1	Текущий контроль
22.		Гимнастика для глаз	1	Текущий контроль
23.		Гимнастика для глаз	1	Тестирование
24.	Легкая атлетика	· техника бега на короткие дистанции (совершенствование) · развитие быстроты	1	Текущий контроль
25.		· стартовый разгон (совершенствование)	1	Тестирование
26.		· стартовый разгон (совершенствование) · развитие быстроты	1	Оценивание техники
27.		· челночный бег 3 x 10	1	Текущий контроль
28.		челночный бег 3 x 10	1	Тестирование
29.		· техника бега в равномерном темпе	1	Тестирование

		(совершенствование)		
30.		· техника бега в равномерном темпе (совершенствование) · развитие выносливости	1	Тестирование
31.		· эстафетный бег (совершенствование)	1	Оценивание техники
32.		· эстафетный бег (совершенствование) · развитие быстроты	1	Тестирование
33.		· кроссовый бег (совершенствование)	1	Текущий контроль
34.		· кроссовый бег (совершенствование) · развитие выносливости	1	Текущий контроль
35.		· специальные упражнения бегуна на длинные дистанции (соверш.)	1	Текущий контроль
36.		· специальные упражнения бегуна на длинные дистанции соверш.)	1	Текущий контроль
37.		· развитие выносливости	1	Текущий контроль
38.		· техника бега по повороту (совершенствование) · развитие силы	1	Текущий контроль
39.		· прыжок в длину способом «прогнувшись» (совершенствование)	1	Текущий контроль
40.		· прыжок в длину способом «прогнувшись» (совершенствование) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
41.		· отталкивание в прыжках в длину способом «прогнувшись» (сов)	1	Текущий контроль
42.		· отталкивание в прыжках в длину способом «прогнувшись» (сов) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
43.		· группировка прыжка в длину (совершенствование)	1	Текущий контроль
44.		· группировка прыжка в длину (совершенствование) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
45.	Лыжные гонки	· техника лыжных ходов (совершенствование) · развитие выносливости	1	Текущий контроль
46.	Легкая атлетика	· разбег прыжка в длину (совершенствование)	1	Текущий контроль
47.		· разбег прыжка в длину (совершенствование) · развитие взрывной силы	1	Промежуточный
48.		· прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (соверш)	1	Текущий контроль
49.		· прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (соверш) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
50.		· отталкивание в прыжках в высоту с разбега	1	Текущий контроль

		способом «перешагивание» (совершенствование)		
51.		· отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» (совершенствование) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
52.		· разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»	1	Текущий контроль
53.		· разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание» · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
54.		· группировка прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (совершенствование)	1	Текущий контроль
55.		· развитие взрывной силы · толкание ядра с места	1	Текущий контроль
56.		· толкание ядра с места · толкатели УР · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
57.	Баскетбол	· тактико-технические действия в баскетболе · баскетболисты УР · развитие координации	1	Текущий контроль
58.		· игра в баскетбол по правилам	1	Текущий контроль
59.		· игра в баскетбол по правилам · развитие координации	1	Текущий контроль
60.	Волейбол	· технико-тактические действия в волейболе · развитие ловкости	1	Текущий контроль
61.		· игра в волейбол по правилам	1	Текущий контроль
62.		· игра в волейбол по правилам · развитие ловкости	1	Текущий контроль
63.		· спортсмены-волейболисты в УР	1	Текущий контроль
64.	Футбол	· тактические действия	1	Текущий контроль
65.		· игра в футбол по правилам · развитие координации	1	Текущий контроль
66.	Плавание	· комбинированное плавание (теория) · пловцы в УР · развитие выносливости	1	Текущий контроль
67.	Подвижные игры культурно-этнической направленности	· игра «лапта»	1	Текущий контроль
68.		· национальные игры России и УР · развитие координации	1	Текущий контроль

Календарно-тематическое планирование «Гимнастика»

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Учебные часы	Контрольные работы/Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
--------------------	---------------------------------	-------------------	-------------------------	---

1.	Гимнастика	Инструктаж по охране труда	1	Текущий контроль
2.		Строевые упражнения, перестроение, ОРУ без предмета, подтягивание, гибкость - техника выполнения	1	Текущий контроль
3.		Способы передвижения, комплекс упражнений с разной амплитудой и скоростью, тесты: подтягивание, гибкость - оценить	1	Промежуточный
4.		Танцевальные шаги, упражнения с различным мышечным напряжением. Тесты - прыжки на скакалке, пресс - техника выполнения	1	Текущий контроль
5.		Строевые упражнения, перестроения, поточно ОРУ, тесты - прыжки на скакалке, пресс - оценить	1	Промежуточный
6.		ОРУ, строевые упражнения – самостоятельно. Акробатика: кувырки, стойки, связки из пройденных элементов	1	Текущий контроль
7.		ОРУ без предмета, акробатика – элементы из различных и. п., комплекс на РФК	1	Текущий контроль
8.		Гимнастическая полоса препятствий : прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	1	Текущий контроль
9.		Акробатика – стойка на голове силой - подводящие упражнения, опорный прыжок - боком	1	Текущий контроль
10.		Техника стойки на голове в целом, техника прыжка боком	1	Текущий контроль
11.		Акробатическая связка 1, совершенствовать опорный прыжок	1	Текущий контроль
12.		Акробатическая связка 2, технику опорного прыжка боком оценить	1	Промежуточный
13.		Совершенствование акробатических связок, прыжок углом, техника лазания по канату	1	Текущий контроль
14.		Составление акробатической комбинации 1, опорный прыжок – устранение ошибок, лазание по канату без помощи ног	1	Текущий контроль
15.		Совершенствование акробатической комбинации 1, опорный прыжок и лазание по канату - оценить	1	Текущий контроль
16.		Гимнастическая полоса препятствий : прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	1	Текущий контроль
17.		Инструктаж по охране труда	1	Промежуточный
18.		Акробатическая связка (переворот боком) перекладина: размахивание в висе, соскок махом назад, поднятие ног до места хвата в висе	1	Текущий контроль
19.		Совершенствование акробатической связки, перекладина: подъем разгибом,, соскок махом назад, тест - поднятие ног до места хвата в висе	1	Текущий контроль
20.		Выполнить технику акробатической связки на оценку,	1	Текущий контроль

		перекладина: оборот назад ,опускание вперед и соскок махом назад		
21.		Учить акробатическую комбинацию 2, перекладина: учить комбинацию	1	Текущий контроль
22.		Продолжить учить акробатическую комбинацию 2, комбинацию на перекладине, поднимание ног до места хвата в висе	1	Текущий контроль
23.		Совершенствовать акробатическую комбинацию 2 и комбинацию на перекладине	1	Текущий контроль
24.		Акробатическая комбинация и комбинация на перекладине на оценку	1	Промежуточный
25.		Акробатическая комбинация и комбинация на перекладине - совершенствование	1	Текущий контроль
26.		Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики	1	Текущий контроль
27.		ОРУ с палками, учить акробатическую комбинацию 3, на брусках –передвижение, размахивание, соскоки, тесты	1	Текущий контроль
28.		Продолжить учить акробатическую комбинацию 3. На брусках : подъем махом вперед в сед ноги врозь – подводящие элементы, тесты	1	Текущий контроль
29.		Совершенствовать акробатическую комбинацию 3. Бруска: техника подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках в целом, тесты	1	Текущий контроль
30.		Учить комбинацию на брусках, выполнить акробатическую комбинацию 3 на оценку , тесты	1	Текущий контроль
31.		Продолжить учить комбинацию на брусках, тесты: подтягивание, гибкость - оценить	1	Промежуточный
32.		Совершенствовать комбинацию на брусках, тесты.	1	Текущий контроль
33.		Выполнить комбинацию на брусках на оценку, тесты: прыжки на скакалке, пресс - оценить	1	Промежуточный
34.		Гимнастическая полоса препятствий	1	Итоговый

IX КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультурминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (34 ч). Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на

верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (32 ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (2 ч). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (9 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики*. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. (1 ч). Техника способа «дельфин» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «дельфин». Совершенствование техники одного из разученных способов плавания (по выбору учащихся). Плавание на одной из соревновательных дистанций (выбор дистанции определяется учащимися) избранным способом плавания в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. (1 ч). Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Учебные часы	Контрольные работы/Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	Инструктаж по охране труда	1	Опрос
2.		Туризм.	1	Текущий контроль
3.		Развитие туризма в УР	1	Текущий контроль
4.		Развитие туризма в РФ	1	Текущий контроль
5.		Экология родного края	1	Текущий контроль
6.		Экология родного края	1	Текущий контроль
7.	СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Туристические походы	1	Текущий контроль
8.		Туристические походы	1	Текущий контроль
9.		Техника безопасности при проведении пеших туристских походов	1	Текущий контроль
10.		Туристские маршруты Удмуртии	1	Текущий контроль
11.		Туристские маршруты Удмуртии	1	Текущий контроль
12.		Вредные привычки	1	Текущий контроль
13.		Дневник физических нагрузок	1	Текущий контроль
14.		Физкультурно-оздоровительная деятельность	Осанка (профилактика заболеваний)	1
15.	Осанка (профилактика заболеваний)		1	Текущий контроль
16.	Масса тела (профилактика заболеваний)		1	Текущий контроль
17.	Масса тела (профилактика заболеваний)		1	Текущий контроль
18.	Адаптивная физическая культура		1	Текущий контроль
19.	Адаптивная физическая культура		1	Текущий контроль
20.	Дыхательная гимнастика		1	Текущий контроль
21.	Дыхательная гимнастика		1	Текущий контроль
22.	Гимнастика для глаз		1	Текущий контроль
23.	Гимнастика для глаз		1	Тестирование
24.	Легкая атлетика	· спортивная ходьба (совершенствование) · развитие выносливости	1	Текущий контроль
25.		· специальные упражнения ходьба	1	Оценивание техники
26.		· специальные упражнения ходьба · развитие выносливости	1	Оценивание техники
27.		· прыжки в высоту с разбега способом «перекидной» (совершенст)	1	Текущий контроль
28.		· прыжки в высоту с разбега способом «перекидной» (совершенст) · развитие взрывной силы	1	Промежуточный

29.		· эстафетный бег (совершенствование) · развитие специальной выносливости	1	Оценивание техники
30.		· бег 60 м. · развитие быстроты	1	Оценивание техники
31.		· кроссовый бег 3 км. (совершенствование)	1	Оценивание техники
32.		· кроссовый бег 3 км. (совершенствование) · развитие выносливости	1	Оценивание техники
33.		· специальные упражнения бегуна на длинные дистанции (соверш.)	1	Текущий контроль
34.		· специальные упражнения бегуна на длинные дистанции (соверш.) · развитие выносливости	1	Текущий контроль
35.		· техника бега по повороту (совершенствование)	1	Текущий контроль
36.		· техника бега по повороту (совершенствование) · развитие силы	1	Текущий контроль
37.		· прыжок в длину способом «согнув ноги» (совершенствование)	1	Текущий контроль
38.		· прыжок в длину способом «согнув ноги» (совершенствование) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
39.		· отталкивание в прыжках в длину способом «согнув ноги» (сов)	1	Текущий контроль
40.		· отталкивание в прыжках в длину способом «согнув ноги» (сов) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
41.		· группировка прыжка в длину (совершенствование)	1	Текущий контроль
42.		· группировка прыжка в длину (совершенствование) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
43.		· разбег прыжка в длину (совершенствование)	1	Текущий контроль
44.		· разбег прыжка в длину (совершенствование) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
45.		· отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной» (совершенствование)	1	Текущий контроль
46.		· отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной» (совершенствование) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
47.	Лыжные гонки	· техника лыжных ходов (совершенствование)	1	Промежуточный
48.		· техника лыжных ходов (совершенствование) · развитие выносливости	1	Текущий контроль
49.	Легкая атлетика	· разбег в прыжках в высоту способом «перекидной» (совершенствование)	1	Текущий контроль
50.		· разбег в прыжках в высоту способом	1	Текущий контроль

		«перекидной» (совершенствование) · развитие взрывной силы		
51.		· группировка прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (совершенствование)	1	Текущий контроль
52.		· группировка прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (совершенствование) · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
53.		· толкание ядра с места боком	1	Промежуточный контроль
54.		· толкание ядра с места боком · развитие взрывной силы	1	Текущий контроль
55.		· барьерный бег	1	Текущий контроль
56.		· барьерный бег · развитие барьерного бега в УР · развитие координации	1	Текущий контроль
57.		· специальные упражнения барьериста · развитие координации	1	Текущий контроль
58.	Спортивные игры	· тактико-технические действия в баскетболе (совершенствование)	1	Текущий контроль
59.		· тактико-технические действия в баскетболе (совершенствование) · развитие координации	1	Текущий контроль
60.		· игра в баскетбол по правилам	1	Текущий контроль
61.		· игра в баскетбол по правилам · развитие координации	1	Текущий контроль
62.		· технико-тактические действия в волейболе (совершенствование)	1	Текущий контроль
63.		· технико-тактические действия в волейболе (совершенствование) · развитие ловкости	1	Текущий контроль
64.		· игра в волейбол по правилам	1	Текущий контроль
65.		· игра в волейбол по правилам · развитие ловкости · спортсмены-волейболисты в УР	1	Текущий контроль
66.		· тактические действия (совершенствование) · игра в футбол по правилам · развитие координации	1	Текущий контроль
67.		· эстафеты в комбинированном плавании (теория) · пловцы в УР · развитие выносливости	1	Текущий контроль
68.		· игра «городки» · национальные игры России и УР · развитие координации	1	Текущий контроль

Календарно-тематическое планирование «Гимнастика»

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Учебные часы	Контрольные работы/Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	Гимнастика	Инструктаж по охране труда	1	Опрос
2.		Строевые упражнения, перестроение, ОРУ без предмета, подтягивание, гибкость - техника выполнения	1	Текущий контроль
3.		Способы передвижения, комплекс упражнений с разной амплитудой и скоростью, тесты: подтягивание, гибкость - оценить	1	Промежуточный
4.		Танцевальные шаги, упражнения с различным мышечным напряжением. Тесты - прыжки на скакалке, пресс - техника выполнения	1	Текущий контроль
5.		Строевые упражнения, перестроения, поточно ОРУ, тесты - прыжки на скакалке, пресс - оценить	1	Промежуточный
6.		ОРУ, строевые упражнения – самостоятельно. Акробатика: кувырки, стойки, связки из пройденных элементов	1	Текущий контроль
7.		ОРУ без предмета, акробатика – элементы из различных и. п., комплекс на РФК	1	Текущий контроль
8.		Гимнастическая полоса препятствий : прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	1	Текущий контроль
9.		Акробатика – стойка на голове силой - подводящие упражнения, опорный прыжок - боком	1	Текущий контроль
10.		Техника стойки на голове в целом, техника прыжка боком	1	Текущий контроль
11.		Акробатическая связка 1, совершенствовать опорный прыжок	1	Текущий контроль
12.		Акробатическая связка 2, технику опорного прыжка боком оценить	1	Промежуточный
13.		Совершенствование акробатических связок, прыжок углом, техника лазания по канату	1	Текущий контроль
14.		Составление акробатической комбинации 1, опорный прыжок – устранение ошибок, лазание по канату без помощи ног	1	Текущий контроль
15.		Совершенствование акробатической комбинации 1, опорный прыжок и лазание по канату - оценить	1	Текущий контроль
16.		Гимнастическая полоса препятствий : прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	1	Текущий контроль
17.		Инструктаж по охране труда	1	Опрос
18.		Акробатическая связка (переворот боком) перекладина: размахивание в висе, соскок махом назад, поднимание ног до места хвата в висе	1	Текущий контроль

19.	Совершенствование акробатической связки, перекладина: подъем разгибом,, соскок махом назад, тест - поднимание ног до места хвата в висте	1	Текущий контроль
20.	Выполнить технику акробатической связки на оценку, перекладина: оборот назад ,опускание вперед и соскок махом назад	1	Текущий контроль
21.	Учить акробатическую комбинацию 2, перекладина: учить комбинацию	1	Текущий контроль
22.	Продолжить учить акробатическую комбинацию 2, комбинацию на перекладине,поднимание ног до места хвата в висте	1	Текущий контроль
23.	Совершенствовать акробатическую комбинацию 2 и комбинацию на перекладине	1	Текущий контроль
24.	Акробатическая комбинация и комбинация на перекладине на оценку	1	Промежуточный
25.	Акробатическая комбинация и комбинация на перекладине - совершенствование	1	Текущий контроль
26.	Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики	1	Текущий контроль
27.	ОРУ с палками, учить акробатическую комбинацию 3, на брусках –передвижение, размахивание, соскоки, тесты	1	Текущий контроль
28.	Продолжить учить акробатическую комбинацию 3. На брусках : подъем махом вперед в сед ноги врозь – подводящие элементы, тесты	1	Текущий контроль
29.	Совершенствовать акробатическую комбинацию 3. Брусья: техника подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках в целом, тесты	1	Текущий контроль
30.	Учить комбинацию на брусках, выполнить акробатическую комбинацию 3 на оценку , тесты	1	Текущий контроль
31.	Продолжить учить комбинацию на брусках, тесты: подтягивание, гибкость - оценить	1	Промежуточный
32.	Совершенствовать комбинацию на брусках, тесты.	1	Текущий контроль
33.	Выполнить комбинацию на брусках на оценку, тесты: прыжки на скакалке, пресс - оценить	1	Промежуточный
34.	Гимнастическая полоса препятствий	1	Итоговый

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен: знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из вися, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

НОРМАТИВЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ

(мальчики, юноши)

Виды практических заданий	Оценка	Классы						
		5	6	7	8	9	10	11
Бег 30 м (сек)	5	5,1	5,0	4,9	4,8	4,6	4,4	4,3
	4	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
	3	6,4	6,1	5,9	5,8	5,6	5,2	5,0
Бег 60 м (сек)	5	10,0	9,8	9,4	8,8	8,4	8,2	7,9
	4	10,5	10,4	10,2	9,7	9,2	8,6	8,2

	3	11,2	11,1	11,0	10,5	10,0	9,0	8,5
Бег 100 м (сек)	5	–	–	–	–	–	14,5	14,2
	4	–	–	–	–	–	14,9	14,5
	3	–	–	–	–	–	15,5	15,0
Бег 500 м (мин)	5	1,55	1,50	1,42	1,40	1,30	1,25	1,22
	4	2,02	2,00	1,52	1,50	1,40	1,35	1,30
	3	2,12	2,10	2,05	2,00	1,50	1,45	1,40
Бег 1000 м (мин)	5	4,30	4,25	4,20	4,15	4,00	3,40	3,30
	4	5,00	4,50	4,45	4,40	4,20	4,00	3,40
	3	5,40	5,30	5,25	5,20	5,00	4,20	3,55
Бег 3000 м (мин)	5	б/в	б/в	б/в	б/в	15,30	14,30	13,00
	4	–	–	–	–	16,30	15,10	15,00
	3	–	–	–	–	17,30	17,00	16,30
Прыжки в длину с разбега (м)	5	3,40	3,60	3,80	4,10	4,30	4,40	4,60
	4	3,00	3,20	3,40	3,70	3,80	4,00	4,20
	3	2,60	2,70	2,90	3,10	3,30	3,40	3,70
Метание малого мяча весом 150 гр. (м)	5	35	37	39	42	45	–	–
	4	25	28	31	37	40	–	–
	3	20	21	23	28	31	–	–
Поднимание ног до места хвата в висе на перекладине (кол)	5	5	6	8	10	11	12	13
	4	3	4	5	7	8	9	10
	3	1	2	3	4	4	5	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол)	5	10	12	15	20	25	30	35
	4	7	8	10	15	20	25	30
	3	5	5	8	10	15	20	25
Бег на лыжах 1 км (мин)	5	6,30	5,00	4,40	4,20	4,10	–	–
	4	7,00	5,30	5,00	4,40	4,20	–	–
	3	7,40	6,30	5,20	5,00	4,40	–	–
Бег на лыжах 2 км (мин)	5	б/в	14,00	13,00	12,30	12,00	–	–

	4	–	14,30	14,00	13,00	12,30	–	–
	3	–	15,00	14,30	1400	13,00	–	–
Бег на лыжах 3 км (мин)	5	б/в	б/в	б/в	18,00	17,30	15,00	14,45
	4	–	–	–	19,00	18,00	16,00	15,45
	3	–	–	–	20,00	19,00	17,00	16,45
Прыжки на скакалке за 60 сек (кол)	5	90	105	110	115	150	130	140
	4	80	95	100	105	110	120	130
	3	70	85	90	95	100	105	110
Наклон вперед в положении сидя (см)	5	+9	+10	+10	+11	+12	+15	+15
	4	+6	+7	+7	+8	+9	+10	+10
	3	+2	+2	+2	+3	+4	+5	+5
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	5	8,5	8,3	8,2	8,0	7,7	7,3	7,2
	4	9,0	8,9	8,7	8,5	8,2	7,8	7,6
	3	9,7	9,3	9,2	9,0	8,6	8,2	8,1
Прыжки в длину с места (см)	5	195	200	205	210	220	230	240
	4	160	165	175	180	190	200	210
	3	140	145	150	160	175	180	190
Подтягивание на перекладине (кол)	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	4	5	5	6	7	9	10
	3	1	1	1	2	3	4	6

НОРМАТИВЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ
(девочки, девушки)

Виды практических заданий	Оценка	Классы						
		5	6	7	8	9	10	11
Бег 30 м (сек)	5	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,8	4,8
	4	6,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,6	5,6
	3	6,5	6,2	6,1	6,0	5,9	6,1	6,1
Бег 60 м (сек)	5	10,4	10,2	9,8	9,7	9,4	–	–

	4	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0	–	–
	3	11,7	11,5	11,1	10,7	10,5	–	–
Бег 100 м (сек)	5	–	–	–	–	–	16,5	16,0
	4	–	–	–	–	–	17,0	16,5
	3	–	–	–	–	–	17,8	17,0
Бег 500 м (мин)	5	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,05
	4	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15
	3	3,00	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30
Бег 1000 м (мин)	5	5,00	4,40	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20
	4	5,30	5,25	5,20	5,20	5,15	5,10	5,05
	3	6,00	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,25
Бег 3000 м (мин)	5	–	–	–	б/в	б/в	б/в	б/в
	4	–	–	–	–	–	–	–
	3	–	–	–	–	–	–	–
Прыжки в длину с разбега (м)	5	3,00	3,30	3,50	3,60	3,70	3,75	3,80
	4	2,60	2,80	3,00	3,10	3,30	3,40	3,40
	3	2,20	2,30	2,40	2,60	2,90	3,00	3,10
Метание мяча весом 150 гр. (м)	5	21	23	26	27	28	–	–
	4	17	18	19	21	23	–	–
	3	14	15	16	17	18	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол)	5	12	13	14	14	15	15	16
	4	6	7	8	8	9	9	10
	3	3	4	5	5	6	6	6
Бег на лыжах 1 км (мин)	5	7,00	6,30	–	–	–	–	–
	4	7,30	7,00	–	–	–	–	–
	3	8,10	7,40	–	–	–	–	–
Бег на лыжах 2 км (мин)	5	б/в	14,30	14,00	–	–	–	–

	4	–	15,00	14,30	–	–	–	–
	3	–	15,30	15,00	–	–	–	–
Бег на лыжах 3 км (мин)	5		б/в	б/в	20,00	19,30	19,00	18,30
	4		–	–	21,00	20,00	20,00	19,00
	3		–	–	23,00	21,30	21,00	20,00
Прыжки на скакалке за 60 сек (кол)	5	110	115	120	125	130	140	140
	4	100	105	110	115	115	115	115
	3	90	95	104	110	110	110	110
Наклон вперед в положении сидя (см)	5	+15	+16	+18	+20	+20	+20	+20
	4	+9	+10	+11	+13	+13	+13	+13
	3	+4	+5	+6	+7	+7	+7	+7
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	5	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,4
	4	9,5	9,4	9,3	9,2	9,0	9,5	9,5
	3	10,0	10,0	10,0	9,9	9,7	9,7	9,6
Прыжки в длину с места (см)	5	175	180	185	185	190	210	210
	4	155	160	165	170	170	180	180
	3	140	145	150	150	155	160	160
Подтягивание на низкой перекладине (кол)	5	16	19	19	17	16	18	18
	4	10	15	15	14	14	14	14
	3	6	9	9	8	6	6	6

ПРОФИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ 10-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Наиболее полное достижение этой цели связывается с введением в школах Российской Федерации профильного обучения, которое призвано обеспечить преемственность общеобразовательных программ и программ профессионального образования.

Предметом общего образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Ее направленность и содержание связаны с совершенствованием физической природы человека, укреплением его здоровья и повышением функциональных возможностей организма. В процессе освоения предмета «физическая культура» учащийся формируется как целостная личность, развивает свои физические, психические и нравственные качества, приобретает знания, навыки и умения из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать предмет «физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качественную их подготовку для будущего **профессионального образования**:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры).

Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

Цель и задачи профильного обучения физической культуре. Общей целью образования в области физической культуры в школе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Структура и содержание программы. Программа состоит из трех частей: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки», «Введение в профессиональную деятельность», а также включает Требования к уровню подготовки выпускников школы. В программе приводится практический материал, разработанный в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре для профильного уровня и Примерной программой по физической культуре (профильный уровень).

Материал первых двух частей делится на три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». Третья часть представлена разделами «Знания о физической культуре» и «Практико-ориентированная подготовка».

Содержание первой части **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентировано на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения; на формирование потребности школьников в регулярных занятиях физической культурой и интереса к ним, в творческом использовании учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке, соотносящейся с укреплением здоровья.

В разделе «*Знания о физической культуре*» приводятся сведения о роли физической культуры в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же даются характеристики основных оздоровительных систем физической культуры, сведения о средствах и формах восстановления организма.

В разделе «*Способы самостоятельной деятельности*» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок во время самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Раздел «*Физическое совершенствование*» представлен учебным материалом, ориентированным на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Содержание этого раздела включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии своих физических кондиций, формировании индивидуального типа телосложения и культуры движений, а также комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры, связанных с профилактикой заболеваний и непосредственной реабилитацией (активным восстановлением) после них.

Содержание второй части «**Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки**» соотносится с интересами учащихся, с их потребностью регулярно заниматься спортом. Здесь учебный материал направлен на обеспечение оптимального уровня физической и технической подготовленности учащихся в избранном виде спорта.

В разделе «*Знания о физической культуре*» даются представления о самостоятельной подготовке учащихся к соревновательной деятельности, раскрываются понятия «тренировочное занятие», «тренировочный процесс», «спортивная форма». Кроме этого, приводятся общие сведения о прикладной физической подготовке, ее связи со спортивной деятельностью.

В разделе «*Способы самостоятельной деятельности*» представлены умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

В разделе «*Спортивное совершенствование*» содержится материал, ориентированный на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых (избранных) видов спорта, а также упражнения и комплексы, нацеленные на прикладную физическую подготовку учащихся. Отличительной особенностью этого раздела является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также популярности и массовости этого вида спорта в конкретном регионе.

В этом же разделе дается материал по прикладной физической подготовке, который основывается на содержании начальной (допризывной) военной подготовки.

Третья часть программы «**Введение в профессиональную деятельность**» ориентирует образовательный процесс на развитие интереса учащихся к деятельности специалиста в области физической культуры, к профессиям, требующим коммуникативных способностей, культуры взаимодействия и межличностного общения.

В разделе «*Знания о физической культуре*» приводятся сведения об областях знаний, лежащих в основе физической культуры, видах и формах педагогической деятельности специалиста физической культуры, а также дается краткая характеристика особенностей педагогического процесса в общеобразовательных учреждениях. Кроме этого, в рамках требований к абитуриентам, поступающим в профессиональные образовательные учреждения физкультурного профиля, раскрываются основные понятия педагогики физической культуры и некоторые ее методические аспекты.

В разделе «*Практико-ориентированная подготовка*» даются перечень отдельных педагогических умений по самостоятельной организации и проведению старшеклассниками занятий физическими упражнениями с учащимися начальной школы, а также элементы педагогической деятельности в условиях организованных форм занятий физической культурой в школе.

В **Требованиях к уровню подготовки выпускников школы** сформулированы практические результаты освоения старшеклассниками содержания программы, которые соответствуют Государственному стандарту. Требования направлены на реализацию лично ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать».

Требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном, результирующем выражении. Использование такого подхода в учебной программе является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) общеобразовательной школе осуществлять объективное оценивание успеваемости учащихся на основе их реальных достижений по годам обучения, с учетом индивидуальных особенностей и способностей.

Кроме этого, программа предусматривает *формирование у старшеклассников практических умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.*

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов;

в информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

в рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Формы организации и планирования образовательного процесса. На профильном уровне образования, так же как и на базовом уровне, уроки физической культуры подразделяются на три относительно самостоятельных типа: *с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.* Уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как по типу комплексных уроков, т. е. с решением нескольких педагогических задач, так и по типу целевых уроков, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

В средней (полной) школе на профильном уровне урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают статус самостоятельных, так как учащимся предоставляется определенная самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома.

При таком подходе к организации учебного процесса, наряду с вышеназванными, традиционными типами уроков, выделяются так называемые *практико-ориентированные уроки (занятия)*, которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках учащиеся совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания, составляют планы-конспекты, оценивают свою результативность в освоении двигательных действий и развитии физических качеств.

В процессе разработки документов планирования рекомендуется уроки образовательно-тренировочной направленности сдвигать и ставить в недельном расписании последними. Такой подход позволяет, с одной стороны, соблюсти принципы спортивной тренировки (принцип цикличности нагрузки), а с другой — развести тренировочный процесс по избранному виду спорта и общеобразовательный процесс по физической культуре. Вместе с тем на одном общеобразовательном уроке можно объединять темы занятий из разных разделов программы. Например, на уроках образовательно-познавательной направленности можно давать темы из разделов «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности», а на уроках образовательно-обучающей направленности осваивать физические упражнения и способы массажа.

Место предмета физической культуры в учебном плане. Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения предмета «физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне из расчета 4 часа в неделю в X и XI классах. Из этого общего объема часов в учебной программе выделяется 28 часов (14 часов в X классе и 14 часов в XI классе), предназначенных учителям физической культуры для реализации собственных авторских подходов в дополнительном насыщении учебного материала программы, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В УЧЕБНЫХ ЧАСАХ**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Класс	
		X	XI
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1	Знания о физической культуре	4	4
	Физическая культура в жизни человека	1	—
	Основные причины возникновения профессиональных заболеваний	1	—
	Современные оздоровительные системы физической культуры	1	1
	Режим питания при занятиях физической культурой	1	—
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	—	1
	Влияние занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей	—	2
2	Способы самостоятельной деятельности	5	5
	Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	1
	Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой	1	—
	Профилактические и восстановительные процедуры	2	2
	Оказание доврачебной помощи	—	1
	Медико-педагогические наблюдения	1	1
3	Физическое совершенствование	34	34
	Атлетическая гимнастика (<i>юноши</i>)	34	34
СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ			
4	Знания о физической культуре и спорте	3	1
	Спорт как соревновательная деятельность	1	—
	Общие закономерности развития физических качеств	2	—
	Общие представления о прикладной физической подготовке	—	1
5	Способы самостоятельной деятельности	2	2
	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	—

	Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта	1	2
6	Спортивное совершенствование	68	68
	Легкая атлетика	52	52
	Лыжные гонки	4	4
	Плавание	2	2
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол)	10	10
7	Прикладная физическая подготовка	12	12
	Прикладные упражнения из видов спорта	12	—
	Прикладные упражнения начальной военной подготовки	—	12
ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
8	Знания о физической культуре	3	3
	Физическая культура как предмет профессиональной деятельности	1	—
	Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре	1	—
	Урочные формы занятий физической культурой	1	3
9	Практико-ориентированная подготовка	5	7
	Организующие команды	2	—
	Оздоровительные формы занятий физической культурой	2	—
	Физкультурные праздники	1	—
	Обучение физическим упражнениям	—	2
	Уроки физической культуры	—	3
	Тестирование физической подготовленности	—	1
	Судейство спортивных соревнований	—	1
	ИТОГО	136	136

ПРОГРАММА

X КЛАСС

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни человека, ее роль и значение в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности. Общие представления о дневном и недельном циклах

работоспособности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности.

Основные причины возникновения профессиональных заболеваний, формы и содержание оздоровительных мероприятий по их профилактике в процессе трудовой деятельности (производственная гимнастика в режиме физической и умственной деятельности; простейшие сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа; банные процедуры).

Современные оздоровительные системы физической культуры, их формы, виды и содержание:

– *адаптивная (лечебная) физическая культура* как система реабилитации, восстановления и поддержания здоровья. Особенности содержания и методики занятий при заболеваниях органов зрения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (остеохондроз и радикулит; переломы, вывихи и ушибы);

– *атлетическая гимнастика* как система формирования телосложения; особенности методики организации и индивидуализации занятий; особенности контроля и оценки их эффективности;

– *шейпинг* как разновидность атлетической гимнастики для женщин, направленной на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

Режим питания при регулярных занятиях физической культурой. Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Особенности режима питания при формировании телосложения, увеличения и снижения массы тела.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов-конспектов индивидуальных занятий.

Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой. Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ ее динамики (по частоте сердечных сокращений). Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия (определение частоты сердечных сокращений при выполнении «одномоментной пробы» в начале и в конце занятия).

Профилактические и восстановительные процедуры. Проведение простейших приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки).

Медико-педагогические наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.

Физическое совершенствование

Адаптивная (лечебная) гимнастика. Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после травм опорно-двигательного аппарата (переломов, вывихов, ушибов); после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.). Комплексы упражнений при остеохондрозе и радикулите. Оздоровительные ходьба и бег.

Атлетическая гимнастика (юноши). Первый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, подъем рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад.

Первый курс (вторая серия). Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед руки со штангой вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), хват руками за скамейку за головой, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, одновременное поднимание ног. Стоя со штангой на плечах, поднимание на носки.

Второй курс. Стоя, руки со штангой вниз хватом снизу, сгибание рук в локтях (подъем штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (туловища не касаться). Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из полунаклона вперед руки с гантелями

вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед одна рука опирается о колено, другая с гантелями вниз, ритмичное сгибание руки в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантелей движением назад за спину. Сидя на скамейке, руки со штангой согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носки. Из о. с. со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой.

Третий курс (первая серия). Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа руки со штангой вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед руки со штангой вниз, подтягивание штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед до уровня груди.

Третий курс (вторая серия). Стоя, руки со штангой вниз, поднимание штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты, локти на коленях, попеременное разгибание и сгибание рук к плечам. Стоя, руки со штангой вниз хват сверху, подтягивание штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках со штангой на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в «замок» за головой, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках.

Четвертый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди широким хватом, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вверх, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой вниз узким хватом, тяга штанги к груди. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание пропускание туловища.

Четвертый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Из приседа хват лежащей штанги сверху, встать, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, ноги с отягощением, выпрямление ног вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.

Пятый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, поднимание штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (туловища не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед руки со штангой вниз хватом снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты, локти на коленях, попеременное разгибание и сгибание рук (движения к плечам и обратно). Из полунаклона вперед одна рука опирается о колено, другая с гантелей вниз; ритмичное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты, локти на коленях, попеременное разгибание и сгибание рук (движения к плечам и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

Пятый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из о. с. со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой. Из наклона вперед руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой вниз хватом сверху, поднимание и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз хватом сверху, подтягивание штанги к груди сгибанием рук и разведением локтей в стороны.

Шестой курс. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, поднимание штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки

вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой вниз узким хватом, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (туловища не касаться). Стоя, руки со штангой вниз узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из о. с. со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой. Стоя, руки со штангой вниз хватом сверху, подтягивание штанги к груди сгибанием рук и разведением локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

Шейпинг (девушки). Упражнения общего воздействия. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).

Упражнения для мышц живота (сгибателей). Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки за головой в «замок», ноги фиксированы, поднимание туловища.

Упражнения для мышц спины (разгибателей). Лежа на животе, руки за головой в «замок»; ритмичное прогибание туловища с подниманием ног («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх; поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.

Упражнения для ягодичных мышц. Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягая ягодичные мышцы, движение тазом вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с «круглой» спиной; то же, но руки за головой в «замок». Лежа на животе на возвышении, ноги зафиксированы, поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягая ягодичные мышцы, поднимание таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягая ягодичные мышцы, отведение согнутой правой (левой) ноги назад.

Упражнения для отводящих мышц бедра. Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой в сторону; то же, лежа на левом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, сгибая ногу, отвести колено в сторону; то же, лежа на другом боку.

Упражнения для мышц-разгибателей бедра. Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, ноги вместе, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, ритмичное поочередное выпрямление ног. Лежа на спине, руки за головой в «замок», ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание стоп до горизонтального положения.

Упражнения для мышц-сгибателей бедра. Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в коленях. Стоя на одной ноге с опорой о гимнастическую стенку, стопы отягощены; поочередное сгибание ног в коленях до горизонтального положения.

Упражнения для мышц стопы и голени. Стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Соскоки с возвышения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отжимание в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание из вися стоя; то же, но из вися лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук вперед до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, сгибая руки в локтях, поднимание гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Стоя, ноги вместе, руки вперед, наклоны вперед; то же, но наклоны назад; то же, но наклоны в стороны; то же, но ноги в широкой стойке. Стоя, ноги вместе, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но круговые движения тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз хватом сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Знания о физической культуре и спорте

Спорт как соревновательная деятельность. Базовые понятия: спорт, соревновательная деятельность, спортивная подготовка (общие представления о физической, технической и психологической подготовке). Понятие «спортивная форма» и его связь с общей и специальной физической работоспособностью.

Общие закономерности развития физических качеств и основы индивидуализации содержания тренировочных занятий по избранному виду спорта. Логика распределения тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки, понятие цикличности динамики физической нагрузки.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий.

Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.

Спортивное совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Соревновательные упражнения и индивидуально подобранные спортивные комбинации по одному из видов гимнастики (на уровне требований I юношеского разряда по Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (*юноши*): ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

Легкая атлетика. Соревновательные упражнения по одному из видов легкой атлетики (на уровне требований I юношеского разряда по ЕВСК). Прикладные упражнения (*юноши*): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» на спине.

Лыжные гонки. Соревновательные упражнения в одной из квалификационных дистанций лыжных гонок (на уровне требований I юношеского разряда по ЕВСК). Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по прямой и змейкой), преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов.

Плавание. Соревновательные упражнения в одном из видов плавания по одной из квалификационных дистанций (на уровне требований I юношеского разряда по ЕВСК). Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду ногами вниз (3 м); технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручной мяче). Специальные упражнения для развития скорости реакции, внимания, оперативного мышления (из спортивных игр: настольный теннис, бадминтон, ручной мяч).

ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Знания о физической культуре

Физическая культура как предмет профессиональной деятельности специалиста в педагогической, военной и медицинской областях. Краткая характеристика основных видов и форм профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.

Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в высших профессиональных образовательных учреждениях; характеристика специальностей и специализаций; основные требования вступительных экзаменов.

Практико-ориентированная подготовка

Организирующие команды. Способы и приемы подачи команд при построении, передвижении, выполнении комплексов упражнений.

Оздоровительные формы занятий физической культурой. Способы и приемы проведения занятий с учащимися начальных классов (гимнастика до занятий, подвижные перемены, подвижные игры в группах продленного дня). Разработка конспектов содержания занятий. Объяснение и исправление ошибок во время занятий; регулирование физической нагрузки по внешним признакам и показателям частоты сердечных сокращений (пульсу).

Физкультурные праздники. Способы организации и проведения праздников (в качестве помощников учителя). Жесты, команды, замечания, способы передвижения по площадке, использование технических средств (свистка, мегафона, аудиотехники, демонстрационных плакатов и стендов).

XI КЛАСС

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Знания о физической культуре

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

Влияние занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей. Вредные привычки родителей как фактор риска для полноценного физического и психического развития ребенка. Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой периоды у женщин (*материал для девушек*): режим дня и питания, занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации), закаливание (формы организации и проведения), пешие прогулки (формы организации и проведения).

Современные оздоровительные системы физической культуры. Цель, задачи, формы и содержание:

- *ритмическая гимнастика* как система приобретения и сохранения культуры и красоты движений, стройности фигуры; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;
- *аэробная гимнастика (аэробика)* как система комплексного воздействия на развитие органов дыхания и кровообращения, поддержания оптимального уровня общей выносливости; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;
- *атлетические единоборства* как система самозащиты без оружия; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Планирование индивидуальных занятий оздоровительными системами (подбор упражнений, дозировка нагрузки). Анализ эффективности занятий по показателям самочувствия (общее настроение, режим сна и питания).

Профилактические и восстановительные процедуры. Методика общего массажа (основные приемы и последовательность их проведения). Простейшие варианты аутогенной тренировки (самовнушение).

Оказание доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата (ушибах, вывихах, переломах). Способы переноски (транспортировки) пострадавшего.

Медико-педагогические наблюдения. Определение уровня работоспособности с помощью теста «PWC 170» (методика выполнения, регистрации и анализа).

Физическое совершенствование

Атлетические единоборства (юноши). Упражнения в самостраховке. Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, руки вперед, перекаат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по ковру. Полуприсед, руки вперед, перекаат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по ковру. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую (левую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекаат через правое (левое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом

к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

Ритмическая гимнастика (девушки). Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса). Танцевальные композиции движений из народных и современных танцев. Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем (по выбору).

Аэробная гимнастика (девушки). Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Знания о физической культуре и спорте

Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.

Способы самостоятельной деятельности

Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.

Спортивное совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала). Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

Прикладная физическая подготовка. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (*юноши*) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (*девушки*). Лазанье по гимнастическому канату (*юноши*) и гимнастической стенке с грузом на плечах (*девушки*). Опорные прыжки через препятствия (*юноши*).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (*юноши*).

ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Знания о физической культуре

Урочные формы занятий. Урочные занятия как основная форма тренировочного процесса, их структура и особенности построения (по фазам работоспособности учащихся). Уроки физической культуры в школе как основная форма педагогического процесса, их структура и особенности планирования, связь с другими формами занятий физической культурой.

Практико-ориентированная подготовка

Обучение физическим упражнениям. Способы и приемы обучения младших школьников простейшим двигательным действиям и физическим упражнениям: показ, объяснение и исправление ошибок. Способы страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (на материале школьной программы по физической культуре).

Уроки физической культуры. Проведение фрагментов и частей уроков физической культуры с младшими школьниками. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей урока (по конспектам учителя). Проведение тематических бесед (на материале школьной программы по физической культуре).

Тестирование физической подготовленности младших школьников. Показ и объяснение правильности выполнения тестовых упражнений. Фиксирование результатов выполнения тестовых упражнений и оформление протоколов тестирования.

Судейство спортивных соревнований по командным игровым видам спорта: баскетболу, волейболу, футболу, мини-футболу. Составление программы соревнований (по круговой и олимпийской системам). Основные передвижения судьи во время судейства соревнований, его команды и жесты.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения программы по физической культуре на профильном уровне выпускник должен: знать/понимать

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

уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.