

# Физическая культура.

## Основная школа.

### 5-9 класс.

#### Пояснительная записка

1. Роль и место дисциплины	<p>Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных перемещениях и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.</p> <p>В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.</p> <p>Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.</p>
2. Соответствие Государственному образовательному стандарту	<p>Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).</p> <p>В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:</p> <p><i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.</p>

	<p><i>Лях, В. И.</i> Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.</p> <p>В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – <i>базовую</i> и <i>вариативную</i>. В <i>базовую часть</i> входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (<i>лыжная подготовка заменяется кроссовой</i>). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». <i>Вариативная часть</i> включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.</p> <p>Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.</p>
<p>3. Общая характеристика учебного предмета</p>	<p>Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических качеств, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).</p> <p>В рабочей программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет три своих соответствующих учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).</p> <p>Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. В третьем разделе «Способы физкультурно-</p>

	<p>оздоровительной деятельности» даётся перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приёмов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.</p> <p>Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даётся представление об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенных интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Формы работы по физическому воспитанию следующие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уроки физической культуры.</li> <li>2. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня.</li> <li>3. Внеклассная и внешкольная работа.</li> <li>4. Занятия физическими упражнениями дома.</li> </ol> <p>Основной формой работы являются уроки физической культуры, проводимые в соответствии с рабочей программой, учебным планом школы, по утверждённому расписанию. Уроки являются обязательными для всех учащихся, которые по состоянию здоровья могут заниматься физическими упражнениями. Уроки физической культуры обеспечивают необходимый минимум знаний и разностороннюю физическую подготовку и служат основой для организации других форм физического воспитания.</p> <p>Средствами физического воспитания школьников являются физические упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы.</p> <p>Основные средства физического воспитания в школе – физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Движения, применяемые в практической работе, развивают быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость и совершенствуют навыки правильного выполнения таких естественных движений человека, как ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание, лазанье и др.</p>
4. Целевая установка	<p>Общей целью в образовании в области физической культуры является формирование у обучающихся 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 рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;</li> <li>• приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>• воспитание предельной требовательности к себе, принципиальности, самокритичности, уверенности, внутренней дисциплинированности, аккуратности, скромности.</li> </ul>
5. Планируемые результаты образования.	<p>Результатами изучения предмета физической культуры являются основные требования, направленные на реализацию лично ориентированного, деятельного и практико-ориентированного подходов и задаются по трём базовым основаниям: «Знать / понимать», «Уметь», «Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».</p>
6. Описание места учебного предмета в учебном плане	<p>Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ отводит 270, 350, 140 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального, основного общего, среднего (полного) общего образования физической культуры, из расчета 3 часов с 1 по 11 класс</p>
7. Требования к уровню подготовки выпускников основной школы	<p>В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:</p> <p><b><u>Знать/понимать</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>• основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>• способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа</li> </ul> <p><b><u>Уметь</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>• выполнять акробатические, гимнастические, и лёгко атлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>• выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>• осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</li> <li>• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;</li> <li>• осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> </ul> <p><b><u>Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li> <li>• включения занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг.</li> </ul>

9.Содержание учебного курса

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трёхразовых занятиях в неделю.

Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
	Класс				
	5	6	7	8	9
1. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2. Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15	15
3. Легкоатлетическая атлетика	33	33	33	33	33
4. Кроссовая подготовка (лыжная подготовка)	18	18	18	18	18
5. Спортивные игры	36	36	36	36	36
5.1 Волейбол	18	18	18	18	18
5.2 Баскетбол	18	18	18	18	18
Всего:	102	102	102	102	102

#### Программный материал для 5-9 классов.

##### Основы знаний.

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятия, физкультурных минут. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Значение предмета «Физическая культура». Основные требования к одежде и обуви.
- Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Значение общеразвивающих упражнений.
- Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Физическая культура в жизни выдающихся людей. Понятие о двигательных качествах.
- Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя,

- никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.
- Влияние физических упражнений на основные системы организма. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Влияние физических упражнений и питания на телосложение.

### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

#### ***1. Гимнастика с элементами акробатики.***

##### **Строевые упражнения.**

- **перестроение** из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием;
- **строевой шаг, размыкание и смыкание** на месте;
- выполнение **команд**: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!»;
- **команда** «Прямо!», **повороты** в движении направо, налево;
- **переход** с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; **перестроения** из колонны по одному по 2,3,4 в движении;

##### **Общеразвивающие упражнения.**

- комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов;
- с набивным и большим мячом, с обручами, палками;
- с отягощением;
- с тренажёрами, эспандерами;
- с гантелями, эспандерами, на сопротивление, гимнастическими палками.

##### **Лазанье.**

- по канату в три приёма; шесту;
- из положения, лёжа на спине, в вис стоя; по шесту;
- по канату в два приёма;
- (м) по горизонтальному канату в висе на руках и ногах; на скорость;
- (м) без укрепления ног до 2 м.

##### **Подъём и переноска грузов.**

- гимнастических снарядов и инвентаря.

##### **Упражнения в равновесии.**

- ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись;
- повороты на носках в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись; мах с хлопком под ней; перешагивание через набивные мячи;
- пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече; наскок в упор присев на левой;
- шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну;
- прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

##### **Висы и упоры.**

- (м)- висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;  
(д)- смешанные висы; подтягивание в висе лёжа;
- (м)- махом одной и толчком другой подъём переворот в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом;  
(д)- наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа, вис присев;
- (м)- подъём разворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок;  
(д)- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь;
- (м)- из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад и сед ноги врозь; подъём завесомвне;  
(д)- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
- (м)- подъём в упор переворотом махом с силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь;  
(д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

### **Акробатика.**

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает разбор упражнений на составные части.

Разучиваемые упражнения позволяют акцентированно воздействовать на развитие ловкости, гибкости, равновесия, вестибулярной устойчивости. Значительная часть упражнений учебного материала может быть использована в самостоятельных занятиях учащимися.

- кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; помощь и страховка; «мост» из положения лёжа, встать с помощью;
- два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью;  
(м)- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами;  
(д)- кувырок назад в «полушпагат»;
- (м)- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках;  
(д)- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад;
- (м)- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега;  
(д)- равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.

### **Опорные прыжки.**

- вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота-80- 100 см.);
- ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см);
- (м)- согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см)

- (д)- ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см);
- (м)- согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см);
- (д)- боком с поворотом на 90 градусов (высота 110см);
- (М)- согнув ноги (козёл в длину, высота 115см);
- (д)- боком (высота 110 см).

#### **Ритмическая гимнастика.**

- основные позиции ног и рук; приставные шаги; прыжки со сменой ног («ножницы»); подскоки; волнообразные движения тела;
- *без предметов*: шаг польки; галопа; прыжки с двух на две с разведением ног в полёте;  
*с предметами*: со скакалкой прыжки на правой, левой, чередуя с высоким подниманием бедра, вращая скакалку вперёд и назад; через скакалку сложенную вдвое.
- *упражнения без предметов*: скрестные шаги, одноимённый поворот на 180 градусов из различных исходных положений;  
*с предметами*: со скакалкой - прыжки на двух с двойным вращением вперёд; в петлю, вращая скакалку вперёд и назад;
- (д)- элементы современного танца в быстром темпе; в среднем темпе;
- (м)- **приёмы борьбы** за выгодное положение (лёжа); борьба за предмет (с набивными мячами); игры с элементами единоборства;
- (д)- элементы современного танца в быстром темпе; в умеренном темпе; в медленном темпе;
- (м)- **элементы единоборств**: стоя на одной, руки за спину, вытолкнуть из площадки; борьба за предмет (в кругу диаметром до 1 м); игры с элементами единоборств - «Тяни в круг», «Выталкивание в приседе», «Кувырки и перекаты», «Мостик и кошка», «Бег пингвинов», «Баскетбол прыгунов», «Перекасти поле».

#### **II. Легкая атлетика.**

С 5 класса учащиеся продолжают знакомиться с правилами поведения на занятиях по лёгкой атлетике в целях предупреждения травматизма.

Точная количественная оценка результатов лёгкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

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

#### **Бег.**

- по прямой; на передней части стопы; через мячи; в ровном темпе; в спокойном темпе, ставя стопу на проведённую прямую линию; с ускорением; под уклон; семенящий; прыжками; низкий старт; высокий старт; 60м; 30м на результат; от 10 до 12 минут; 1000м;
- по прямой с максимальной скоростью; стартовый разгон; с ускорением от 30 до 50м; на результат 30, 60м;
- старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход в бег по дистанции; до 15 мин; 1200м; с ускорением на 30 - 50 м; с хода 20 - 30м с предельной скоростью; повторный до 50м с предельной скоростью; многоскоки; челночный; 30, 60м на результат; до 20 мин (мальчики); до 15 мин (девочки)



;1500 м;

- старт из положения лёжа; преодоление 2-3 вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги; барьерный шаг; с ускорением от 70 – 80 м; на скорость до 70м; челночный; 30, 60 м на результат; 100м с ускорением; 2000м - мальчики, 1500м - девочки;
- бег по повороту; передача эстафеты; 30, 60 м на результат; скоростной 100 м; челночный; до 2500 м.

### Прыжки.

- в длину с разбега способом «согнув ноги»; в длину с места на максимальное и заданное расстояние; в высоту с разбега способом «перешагивание»; в длину в шаге; с 7-9 шагов с разбега;
- в высоту с разбега способом «перешагивание»: переход и уход от планки; в длину с разбега способом «согнув ноги»: движение в полёте; в длину с разбега - разбег, отталкивание; в длину с места;
- в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полёте; в длину с разбега на заданное расстояние; в длину с разбега, места на результат;
- с разбега в длину способом «согнув ноги» - подбор индивидуального разбега; на результат; в длину с места на результат; в высоту способом «перешагивание» - три последних шага разбега;
- в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат; в высоту с разбега способом «перешагивание»: отталкивание и взлёт; в длину с места на результат; многоскоки.

### Метание.

- *малого мяча* на дальность с места «из-за спины через плечо»; с шага из положения скрестного шага на дальность;  
*теннисного мяча* с места на дальность отскок от стены; на заданное расстояние; в коридор 5-6 м; в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов;  
*набивного мяча* двумя руками из-за головы; от груди; снизу вверх - вперёд; из положения стоя лицом и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу на заданную и максимальную высоту; ловля двумя руками после броска партнёра; после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания;
- *малого мяча* на дальность с 4-6 шагов разбега; с 10-12 м в цель из положения лёжа;  
*теннисного мяча* в горизонтальную цель 1х1 м с расстояния до 8 м;
- *мяча весом 150 грамм* с места на дальность с 4-5 шагов с разбега по коридору 10м; на заданное расстояние;  
*теннисного мяча* на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния 10-12 м.;  
*набивного мяча* двумя руками из различных исходных положений, стоя лицом и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх;
- *малого мяча* по движущейся цели;  
*весом 150 грамм* на дальность;

*теннисного мяча* в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния (м) до 16 м; (д) от 12 до 14 м;

*набивного мяча* двумя руками из различных исходных положений с места; с шага; с двух шагов; с трёх шагов; с четырёх шагов вперёд – вверх;

- **мяч весом 150 грамм** на дальность по коридору 10 м; **теннисного мяча** в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния (ю) до 18 м; (д) 12 - 14 м; **набивного мяча** двумя руками из различных исходных положений с места и с двух - четырёх шагов вперёд - вверх.

#### **Кроссовая подготовка.**

Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

- техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ногой, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техник и кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки; бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон; взбегание по лестнице; ходьба по кругу диаметром 6-7 м «змейкой»; стоя на месте движения руками;
- преодоление естественных препятствий на кроссовой дистанции: шагом; прыжком в шаг; многоскоками; прыжком согнувшись; прыжком наступая; прыжком перешагивая; спрыгиванием;
- способы передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту, песку, пашне, травянистому склону;
- бег по пересечённой местности с изменением направления;
- бег по пересечённой местности: выпрыгивание вверх из полного приседа; вспрыгивание на бревно, ступени; выпрыгивание из полуприседа на одной; выбрасывание ногой мешочка с песком (со стопы); пружинистые покачивания вверх-вниз из выпада и на «полу-шпагате».

#### **III. Спортивные игры.**

На уроках физической культуры основной школы спортивные игры представлены элементами баскетбола, волейбола. Во всех спортивных играх необходимо обеспечение предупреждения травматизма. Для этого надо строго соблюдать требования к температурным ограничениям для занятий, к специальной форме и особенно к спортивной обуви.

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

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

#### **Волейбол**

- стойка волейболиста; ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу; передвижения в волейболе: шагом, двойной шаг; вперёд - с правой; назад - с левой; скачок; бег в стойке;
- верхняя передача в движении; нижняя передача; перемещение приставными шагами; передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд; приём

- мяча снизу двумя руками на месте; нижняя прямая подача с 3- 6 м от сетки;
- совершенствование верхних и нижних передач; приём сильно летящего мяча;
- многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; приём мяча снизу; нижняя прямая подача; учебная игра; передачи над собой во встречных колоннах;
- передача мяча у сетки; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнёру; многократный приём мяча снизу двумя руками; приём мяча, отскочившего от сетки; игра в нападении через игрока передней линии, в защите по системе «углом вперёд»; игра в нападении в зоне 3; игра в защите.

#### **Баскетбол.**

- стойка игрока; передвижения бегом; приставными шагами; лицом и спиной вперед; остановка прыжком; приставные шаги; ловля мяча и передача его от груди двумя руками; ведение мяча; бросок мяча одной рукой с места;
- ловля и передача мяча с шагом и сменой мест; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча левой и правой рукой; бросок мяча в корзину (после ведения);
- ведение мяча с изменением направления и скорости; поворот на месте; передача мяча одной рукой от плеча; от груди; броски и ловля мяча в корзину в движении; активные приёмы защиты;
- штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, в парах, при встречном движении и с отскоком от пола; игра в защите, опека игрока; учебная игра;
- передачи мяча в движении; броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита; двусторонняя игра.

#### **Развивающие игры.**

Весьма действенным подспорьем для повышения эффективности уроков физкультуры оказывается умелое насыщение применяемых в нём игр подходящими элементами современных систем физических упражнений, обладающих высокой мотивационной ценностью и актуальностью.

Для развития силы включаются игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним.

Для развития быстроты подбираются игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Игры с периодическими ускорениями, внезапными остановками, рывками, мгновенными задержаниями, бегом на короткие дистанции и др.

Для развития ловкости игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнёрами по команде, обладания определённой физической сноровкой.

Для развития выносливости игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В процессе практического проведения запланированных игр серьёзное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физкультуры норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей.

#### **Гимнастика с элементами акробатики:**

- «Переправа по узким жердям»; «Удержись на месте»; «Пробеги под

	<p>скамейкой»; «Скалолазы»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Окольцуй вершину столба»; «Не дай обручу упасть»; «Соблюдай равновесие»;</li> <li>• «Встреча на скамейке»; «Ворота на бревне»; «Прыжок и кувырок»;</li> <li>• «Акробатическая эстафета»; «Тяга кольца»; «10 прыжков со скакалкой»;</li> <li>• «Комбинированная эстафета с набивными мячами»; «Бег со скакалкой»; «Прыжки с подбрасыванием мяча»;</li> </ul> <p><b><u>Легкая атлетика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Бег под уклон»; «Перепрыгни «ручей»»; «Прыжок сквозь обруч»;</li> <li>• «Эстафета с препятствием»; «Прыжки на одной ноге»; «Точное метание»;</li> <li>• «Бег с обручами»; «Опреди прыжок соседа»; «Метание мяча»; «Закинь палочку»;</li> <li>• «Подвешенный мяч»; «Увернись от мяча»; «Попади в мишень»;</li> <li>• «Спринт с метанием»; «Метание с продольным отскоком»;</li> </ul> <p><b><u>С элементами спортивных игр.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Преследование с мячом»; «Десять ударов с передачей»; «Гонки мяча»; «Гонка мяча по кругу приставными шагами»; «Совместный бег»;</li> <li>• «Челночный бег»; «Поймай мяч»; «Передача капитану»;</li> <li>• «Полёт мяча»; «Быстрая передача»; «Стремительные передачи»; «Броски в корзину с места»;</li> <li>• «Перехват мяча»; «Броски в корзину на бегу»; «Отскоки»; «Подбивание мяча ногой»; «Пока летит мяч»;</li> </ul>
<p>10. Универсальная учебная деятельность</p>	<p><b>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</b></p> <p><b>1.1. Естественные основы.</b></p> <p><i>5–6 классы.</i> Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p><i>7–8 классы.</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p><i>9 класс.</i> Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>1.2. Социально-психологические основы.</b></p> <p><i>5–6 классы.</i> Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.</p> <p><i>7–8 классы.</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование</p>

лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

*7–8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

*5–9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

11.  
Материально –  
техническое  
обеспечение

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	обязательного
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или

			допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	

	4.22	Сетка волейбольная	Д	
	4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
	<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
	5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
	5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
	5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
	<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
	6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
	6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
	6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
	6.4	Гимнастический городок	Д	
	6.5	Полоса препятствий	Д	
	6.6	Лыжная трасса	Д	
12. Учебно-методическое обеспечение	<p><b>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы</b></p> <p><b>Авторы:</b> доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2008.</p> <p><b>Учебники:</b></p> <p><b>1. Авторы:</b> М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов</p> <p><b>Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,</b> Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского</p> <p>Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.</p> <p><b>2. Авторы:</b> доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич</p> <p><b>Физическая культура 8 – 9 классы,</b> Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича</p> <p>Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.</p> <p><b>3. Авторы:</b> доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич</p> <p><b>Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:</b></p>			



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;</li> <li>– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;</li> <li>– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.</li> <li>– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;</li> <li>– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;</li> <li>– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.</li> <li>– 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</li> </ul>
--	---

### Основное содержание

5 - 9 классы

(510 часов).

Распределение учебного времени  
на различные виды программного материала  
при трёхразовых занятиях в неделю.

Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
	<i>Класс</i>				
	5	6	7	8	9
1. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2. Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15	15
3. Легкоатлетическая атлетика	33	33	33	33	33
4. Кроссовая подготовка (лыжная подготовка)	18	18	18	18	18
5. Спортивные игры	36	36	36	36	36
5.1 Волейбол	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>
5.2 Баскетбол	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>
Всего:	102	102	102	102	102