### 

### Физическая культура

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом требований ФГОС ООО, на основе программы «Физическая культура» для V-IX классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией А.П. Матвеева. М. Просвещение 2012 г.,

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.  
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, духовных и нравственных 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика курса**

**Структура и содержание примерной программы.**

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 рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.  
  
В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя 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 в себя 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. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**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 в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя 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 даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие 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 физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность** с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные** упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей** направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, 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 освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

**Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.  
Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).  
Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.  
В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;  
— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;   
2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);

3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.  
  
В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;   
в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.  
Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);  
— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

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

**Содержание учебной программы**

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах

Программа рассчитана на 102 часа в год и 3 часа в неделю.

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Основы знаний о физической культуре --------- в процессе урока

Легкая атлетика --------------------------------------------------------- 32ч.

Спортивные игры------------------------------------------------------- 16ч.

Гимнастика с элементами акробатики------------------------------ 15ч.

Лыжная подготовка----------------------------------------------------- 16ч.

Подвижные игры -------------------------------------------------------- 23ч.

Итого (за год) ----------------------------------------------------------- 102ч.

Резервное время учителя --------------------------------------------- 10ч.

Темы уроков по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным и подвижным играм могут меняться (переноситься) в зависимости изменения погодных условий.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

«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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

**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.  
  
**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

**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, накоплении 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 перенапряжения 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 пере движений;

• 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.

Основное содержание учебных предметов на ступени основного общего образования

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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.

**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.*** Организующие команды и приёмы.

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).

***Лёгкая атлетика.***Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***Передвижения на лыжах.

Подъёмы, 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.** Общефизическая подготовка.

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

***Лёгкая атлетика.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.***Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Планируемые результаты**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

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

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

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

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

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

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***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, принёсших 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

***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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом 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 по физической подготовке.*

**Успеваемость по предмету «Физическая культура»** определяется

качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим: оценка « 5» ставится ученику за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

**Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков** является их правильность и прочностьчто выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности» . Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

**Виды испытаний и нормативов**

**5-7-й классы (11-13 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | Мальчики | | Девочки | |
| диплом  (хорошо) | диплом  отличника | диплом  (хорошо) | диплом  отличника |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Челночный бег  3 раза ×10 м (с) | 8,6 | 8,3 | 9,0 | 8,7 |
| 2. | Бег 60 м (с) | 10,0 | 9,4 | 10,4 | 9,8 |
| 3. | Бег 1500 м (мин)  или  бег 2000 м | 7,30    без учета времени | 7,00    - | 8,00    без учета времени | 7,30    - |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 155 | 170 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 8 | - | - |
| 6. | Метание мяча 150 г (м) | 29 | 36 | 19 | 24 |
| 7. | Наклон стоя вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с) | 22 | 26 | 20 | 22 |
| 9. | Лыжные гонки 2 км (мин)  или  лыжные гонки 3 км  (свободный ход) | 14,00      без учета  времени | 13,00      - | 15,30      без учета  времени | 15,00      - |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1,  10 выстрелов, с упора (очков) | 55 | 65 | 52 | 62 |
| 11. | Плавание, вольный стиль 50 м(мин.) | без учета  времени | 0,56 | без учета  времени | 1,05 |
| 1 | 2 | 3 | | | |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | в соответствии  с возрастными требованиями | | | |

**8-9-й классы (14-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | Мальчики | | Девочки | |
| диплом  (хорошо) | диплом  отличника | диплом  (хорошо) | диплом  отличника |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Челночный бег  3 раза × 10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 8,8 | 8,5 |
| 2. | Бег 60 м (с) | 9,2 | 8,8 | 10,2 | 9,7 |
| 3. | Бег 2000 м (мин)  или  бег 3000 м | 10,00    без учета времени | 9,20    - | 12,00    без учета времени | 10,30    - |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 220 | 170 | 180 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 8 | 10 | - | - |
| 6. | Метание мяча 150 грамм (м) | 40 | 45 | 23 | 28 |
| 7. | Наклон стоя вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на  спине, руки за головой  (раз за 30 с) | 26 | 28 | 22 | 24 |
| 9. | Лыжные гонки 3 км (мин)  лыжные гонки 2 км (мин)  (свободный ход) | 20,00    - | 18,00    - | -    15,00 | -    14,30 |
| 10. | Плавание, вольный стиль 50 м(мин) | Без учета  времени | 0,50 | Без учета  времени | 1,00 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1,  10 выстрелов, с упора (очков) | 55 | 65 | 52 | 62 |
| 12 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии  с возрастными требованиями | | | |

                Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, лыжные гонки.

**Методическая литература для учителя**

* Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы основного общего образования.
* Федеральный компонент государственного стандарта второго поколения общего образования.
* Государственная программа доктора педагогических наук А.П.Матвеева «Программа физической культуры» учащихся 5–9 классов». М. Просвещения 2012г
* А.П.Матвеев учебник «Физическая культура». 5 класс.
* А.П.Матвеев учебник «Физическая культура». 6-7 класс.
* А.П.Матвеев учебник «Физическая культура». 8-9 класс.
* О.В.Белоножкина Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Учитель, 2007г.
* Г.В.Бондаренкова, Н.И.Козаленко, А.Ю.Уточкин. Физкультура. 5 класс. Поурочные планы. Волгоград. «Учитель», 2003г.
* Г.В.Бондаренкова, Н.И.Козаленко, А.Ю.Уточкин. Физкультура. 6 класс. Поурочные планы. Волгоград. «Учитель», 2003г.
* Г.В.Бондаренкова, Н.И.Козаленко, А.Ю.Уточкин. Физкультура. 7

класс. Поурочные планы. Волгоград. «Учитель», 2003г.

* В.И.Ковалько. Поурочные планы. 5-9 классы. Москва, 2005г.
* В.И.Ковалько. Физкультура. 9 класс. Поурочные планы по физической культуре. Волгоград. «Учитель», 2005г.
* С.В.Курылев. Физкультура. 8 класс. Поурочные планы по физической культуре. Волгоград. «Учитель-Аст», 2004г.

**Методическая литература для учащихся**

* А.П. Матвеев учебник «Физическая культура». 5 класс.
* А.П. Матвеев учебник «Физическая культура». 6-7 класс.
* А.П. Матвеев учебник «Физическая культура». 8-9 класс.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

*Таблица*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **Основная школа** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы основного общего образования по физической культуре | Д |
| 1.3 | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы. | Д |
| 1.4 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 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» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 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 |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4** | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R,CD-RW, МР-3, а также магнитных записей |
| 4.2 | Радиомикрофон (петличный) | Д |  |
| 4.3 | Мегафон | Д |  |
| 4.4 | Мультимедийный компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 4.5 | Сканер | Д |  |
| 4.6 | Принтер лазерный | Д |  |
| 4.7 | Копировальный аппарат | Д | Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 4.8 | Цифровая видеокамера | Д |
| 4.9 | Цифровая фотокамера | Д |
| 4.10 | Мультимедиапроектор | Д |  |
| 4.11 | Экран (на штативе или навесной) | Д | Минимальные размеры 1,25 × 1,25 |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
|  | *Гимнастика* | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
| 5.4 | Козел гимнастический | Г |  |
| 5.5 | Конь гимнастический | Г |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.7 | Брусья гимнастические разновысокие | Г |  |
| 5.8 | Брусья гимнастические параллельные | Г |  |
| 5.9 | Кольца гимнастические с механизмом крепления | Г |  |
| 5.10 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| 5.11 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 5.13 | Скамейка гимнастическая мягкая | Г |  |
| 5.14 | Комплект навесного оборудования | Г | В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.15 | Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей | Г |  |
| 5.16 | Скамья атлетическая вертикальная | Г |  |
| 5.17 | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
| 5.18 | Стойка для штанги | Г |  |
| 5.19 | Штанги тренировочные | Г |  |
| 5.20 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.21 | Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина | Г |  |
| 5.22 | Коврик гимнастический | К |  |
| 5.23 | Станок хореографический | Г |  |
| 5.24 | Акробатическая дорожка | Г |  |
| 5.25 | Покрытие для борцовского ковра | Г |  |
| 5.26 | Маты борцовские | Г |  |
| 5.27 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.28 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
| 5.29 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 5.30 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.31 | Мяч малый (мягкий) | К |  |
| 5.32 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.33 | Обруч гимнастический | К |  |
| 5.34 | Коврики массажные | Г |  |
| 5.35 | Секундомер настенный с защитной сеткой | Д |  |
| 5.36 | Пылесос | Д | Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 5.37 | Сетка для переноса малых мячей | Д |  |
|  | *Легкая атлетика* | | |
| 5.38 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.39 | Стойки для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.40 | Барьеры легкоатлетические тренировочные | Г |  |
| 5.41 | Флажки разметочные на опоре | Г |  |
| 5.42 | Лента финишная | Д |  |
| 5.43 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 5.44 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Д |  |
| 5.45 | Номера нагрудные | Г |  |
|  | *Спортивные игры* | | |
| 5.46 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.47 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 5.48 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.49 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 5.50 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 5.51 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 5.52 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.53 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.54 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | Д |  |
| 5.55 | Табло перекидное | Д |  |
| 5.56 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 5.57 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 5.58 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.59 | Номера нагрудные | Г |  |
| 5.60 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
|  | *Туризм* | | |
| 5.61 | Палатки туристские (двухместные) | Г |  |
| 5.62 | Рюкзаки туристские | Г |  |
| 5.63 | Комплект туристский бивачный | Д |  |
|  | *Измерительные приборы* | | |
| 5.64 | Пульсометр | Г |  |
| 5.65 | Шагомер электронный | Г |  |
| 5.66 | Комплект динамометров ручных | Д |  |
| 5.67 | Динамометр становой | Д |  |
| 5.68 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | Г |  |
| 5.69 | Тонометр автоматический | Д |  |
| 5.70 | Весы медицинские с ростомером | Д |  |
|  | *Средства доврачебной помощи* | | |
| 5.71 | Аптечка медицинская | Д |  |
|  | *Дополнительный инвентарь* | | |
| 5.72 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д | Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  |
| 6.3 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | Д |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 7.7 | Гимнастический городок | Д |  |
| 7.8 | Полоса препятствий | Д |  |
| 7.9 | Лыжная трасса | Д | С небольшими отлогими склонами |
| 7.10 | Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | Д |  |

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). 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.

Календарно - тематический план

5 класс.

«Физическая культура»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| триместр | № урока | Название разделов и тем | Кол-во часов | Дата провед. |
| 1 триместр | **Легкая атлетика / подвижные игры** | | **16 часов** | |
| 1 | Техника безопасности на уроках ФК. Подвижные игры. | 1 |  |
| 2 | Спринтерские дистанции /высокий старт/. | 1 |  |
| 3 | Техника спринтерского бега. Подвижные игры. | 1 |  |
| 4 | Спринт – 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 5 | Спринт – 60м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 6 | Техника бега на средние дистанции 300-400м. Сил-я подготовка. | 1 |  |
| 7 | Развитие быстроты и ловкости - подвижные игры. | 1 |  |
| 8 | Развитие выносливости /бег 1000м/. Игра. | 1 |  |
| 9 | ОРУ. Развитие силы. Веселые старты – эстафеты. | 1 |  |
| 10 | Развитие выносливости /бег 1500м/. Игра. | 1 |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок в длину с места. Силовая подготовка. | 1 |  |
| 12 | ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра. | 1 |  |
| 13 | Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10м. | 1 |  |
| 14 | Тест №1 «Основы знаний физической культуры» | 1 |  |
| 15 | Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра. | 1 |  |
| 16 | Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра. | 1 |  |
| 2 триместр | **Спортивные игры / подвижные игры** | | **10/5 – 15 часов** | |
| 1 | Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке, техника ведение б/мяча. | 1 |  |
| 2 | Техника ведение и передачи баскетбольного мяча. Встречная эстафета с б/мячом. | 1 |  |
| 3 | Сил-е упр. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 4 | Техника ведение и передачи баскетбольного мяча. Встречная эстафета с б/мячом. | 1 |  |
| 5 | Техника ведение и передачи баскетбольного мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 6 | Сил-е упр. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 7 | Техника ведение, передачи, броски в кольцо в движении, остановка в два шага. Игра по правилам. | 1 |  |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага, бросок в кольцо. Игра по правилам. | 1 |  |
| 9 | Ведение, обводка, челночный бег с мячом. Игра по правилам. | 1 |  |
| 10 | Передачи и броски б/м в кольцо. Игра. | 1 |  |
| 11 | Техника выполнения бросков в кольцо с места и в движении. Игра по правилам. | 1 |  |
| 12 | Спортивная игра по правилам баскетбола. | 1 |  |
| 13 | ОРУ. Встречная эстафета с мячом. | 1 |  |
| 14 | Сил-е упр. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 15 | ОРУ. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 3 триместр | **Гимнастика** | | **15 часов** | |
| 1 | Т.Б. на уроках гимнастики. Развитие гибкости. | 1 |  |
| 2 | Развитие гибкости. Элементы акробатики /кувырки, стойки/. | 1 |  |
| 3 | Развитие гибкости. Акробатика /ком 1/ Силовые упражнения на перекладине. | 1 |  |
| 4 | Развитие гибкости. Акробатика /ком 1,2/. Переворот боком /колесо/. | 1 |  |
| 5 | Акробатика /ком 2/ Силовые упражнения /подтягивание/. | 1 |  |
| 6 | Тест на гибкость. Подвижная игра. | 1 |  |
| 7 | ОРУ. Акробатика /ком 3/. | 1 |  |
| 8 | Опорный прыжок «ноги врозь» ч/з козла. | 1 |  |
| 9 | Опорный прыжок «сед на колени, соскок прогнувшись», «согнув ноги». | 1 |  |
| 10 | Акробатика. Опорные прыжки ч/з козла. | 1 |  |
| 11 | Акробатика. Опорные прыжки ч/з козла. | 1 |  |
| 12 | Тест №2 «Основы знаний физической культуры» | 1 |  |
| 13 | Висы и упоры на низкой перекладине. Акробатика. | 1 |  |
| 14 | Висы и упоры на низкой перекладине. Акробатика. | 1 |  |
| 15 | Развитие координационных способностей. Игра. | 1 |  |
| 4 триместр | **Лыжная подготовка / подвижные игры** | | **12/6 – 18 часа** | |
| 1 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Веселые старты. | 1 |  |
| 2 | Подбор лыжного инвентаря. Правильная переноска лыж. | 1 |  |
| 3 | Прогулка на лыжах, просмотр дистанции. | 1 |  |
| 4 | ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 5 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |  |
| 6 | Прохождение дистанции 3-4 км. | 1 |  |
| 7 | ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 8 | Техника попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | 1 |  |
| 9 | Спуски в средней и низкой стойках. | 1 |  |
| 10 | Веселые старты – эстафеты с предметами. | 1 |  |
| 11 | Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. | 1 |  |
| 12 | Спуски в средней и низкой стойках. Торможение «упором». | 1 |  |
| 13 | ОРУ. Подвижные игры. | 1 |  |
| 14 | Совершенствование лыжных ходов. | 1 |  |
| 15 | Контрольное прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |
| 16 | ОРУ. Подвижные игры. | 1 |  |
| 17 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4-5 км. | 1 |  |
| 18 | Спуски и подъемы, поворот торможением. | 1 |  |
| 5 триместр | **Лыжная и кроссовая подготовка /**  **спортивные и подвижные игры** | | **8/10 – 18 часов** | |
| 1 | Т.Б. на уроках ФК. Чередование лыжных ходов. | 1 |  |
| 2 | Спуски и подъемы, повороты. | 1 |  |
| 3 | Подвижные игры на улице. | 1 |  |
| 4 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4-5 км. | 1 |  |
| 5 | Спуски и повороты – зачет. | 1 |  |
| 6 | Подвижные игры на улице. | 1 |  |
| 7 | Кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 8 | Развитие силовых способностей. Игра. | 1 |  |
| 9 | Подвижные игры на улице. | 1 |  |
| 10 | Кроссовая подготовка. | 1 |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра. | 1 |  |
| 12 | Техника ведение и передачи баскетбольного мяча. Игра по правилам баскетбола. | 1 |  |
| 13 | Ведение, обводка, челночный бег с мячом. Баскетбол. | 1 |  |
| 14 | Техника выполнения бросков в кольцо. Баскетбол. | 1 |  |
| 15 | Тест №3 «Основы знаний физической культуры»  Баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 16 | Веселые старты – эстафета с предметами. | 1 |  |
| 17 | Игры на улице – футбол, подвижные игры. | 1 |  |
| 18 | Игры на улице – футбол, подвижные игры. | 1 |  |
| 6 триместр | **Легкая атлетика / подвижные игры** | | **12/8 – 20 часов** | |
| 1 | Т.Б. на уроках л/атлетики. Силовая подготовка /пресс, подтягивание, отжимание/. | 1 |  |
| 2 | Развитие скоростно-силовой выносливости. Прыжок в длину с места. Силовая подготовка. | 1 |  |
| 3 | Тест на гибкость. Развитие силы. Эстафета. | 1 |  |
| 4 | Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10м. | 1 |  |
| 5 | Спринт – 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 6 | Спринт – 60м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 7 | Развитие быстроты и ловкости - подвижные игры. | 1 |  |
| 8 | Техника бега на средние дистанции 300-400м. Сил-я подготовка. | 1 |  |
| 9 | ОРУ. Круговая эстафета. Подвижные игры. | 1 |  |
| 10 | Развитие выносливости /бег 1000м/. Игра. | 1 |  |
| 11 | ОРУ. Круговая эстафета. Подвижные игры. | 1 |  |
| 12 | Развитие выносливости /бег 1500м/. Игра. | 1 |  |
| 13 | Развитие выносливости /бег 2000м/. Игра. | 1 |  |
| 14 | Метание м/мяча на дальность. Подвижные игры. | 1 |  |
| 15 | Метание м/мяча на дальность. Подвижные игры. | 1 |  |
| 16 | Веселые старты – эстафеты. | 1 |  |
| 17 | Развитие быстроты и ловкости - подвижные игры. | 1 |  |
| 18 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 19 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 20 | Подвижные игры. | 1 |  |
| **Всего** | | | **102 часа** | |