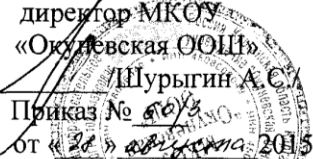


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Окуневская основная общеобразовательная школа»
Каргапольского района Курганской области

Программа рассмотрена на заседании ШМО МКОУ «Окуневская ООШ» от «27» августа 2015 г. протокол №1

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Михайлова Т.В. *Т.В. Михайлова*

«Утверждаю»
директор МКОУ
«Окуневская ООШ»
Шурыгин А.С.
Приказ № 60/з
от «28» августа 2015 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 классы
основного общего образования**

Составитель: Машуков Г.Г.
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Окуневская ООШ», протокол № 1 от 28.08.2015г, приказ №61/2 от 28.08.2015г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

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

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

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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 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.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий..

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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.

В школе нет материальной базы для проведения тем: «Плавание», «Элементы единоборств», «Гандбол», эти темы заменяются «Спортивными играми», «ПУПАВ».

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 102 урока в течение года.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и 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.

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.

Планируемые результаты освоения данной программы по предмету

Знания о физической культуре

Ученик 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.

Ученик 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

Ученик 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.

Ученик 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

Ученик 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.

Ученик 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. 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. Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. 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.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание учебного предмета по классам

в соответствии с учебниками «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; «Физическая культура» 8-9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

5 класс

Основы знаний. Знания о физической культуре 8ч

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

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

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.

Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура человека

Познай себя

Росто-весовые показатели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Режим дня и его основное содержание

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание.

Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика 21ч

Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега

История лёгкой атлетики.

Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

Метание малого мяча

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Развитие выносливости

Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно-силовых способностей

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19 ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы

Освоение строевых упражнений

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. (козел в ширину, высота 80-100см)

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение акробатических комбинаций

Кувырок вперед и назад . стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры Баскетбол. 30ч

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передачи мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Лыжная подготовка .Лыжные гонки. 24ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов

Попеременный душажный и одновременный бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей.(изучается без выделения отдельных часов)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

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

6 класс

Основы знаний. Знания о физической культуре 8ч

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

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

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.

Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физкультура и спорт В Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура человека

Познай себя

Росто-весовые показатели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Режим дня и его основное содержание

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание.

Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика 21ч

Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 15 до 30 м

Бег с ускорением от 30 до 50 м

Скоростной бег до 50 м

Бег на результат 60 м

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м.

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

Метание малого мяча

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости

Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно-силовых способностей

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19 ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения упражнений.

Организующие команды и приемы

Освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение акробатических комбинаций

Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью

Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры. Баскетбол. 30ч

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1ч

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передачи мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки 24 ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный душажный и бесшажный ходы . Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «Сгорки на горку» и др.

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

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

Туризм

История туризма в мире и в России.

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

7 класс

Основы знаний. Знания о физической культуре 8ч

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

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

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.

Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура человека

Познай себя

Росто-весовые показатели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Режим дня и его основное содержание

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика 21ч

Беговые упражнения

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 30 до 40 м

Бег с ускорением от 40 до 60 м

Скоростной бег до 60 м

Бег на результат 60м

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Метание малого мяча

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера. После броска вверх.

Развитие выносливости.

Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19 ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения упражнений.

Организуемые команды и приемы

Освоение строевых упражнений

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!»
«Полный шаг!»

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение акробатических комбинаций

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки : кувырок назад в полушпагат.

Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры Баскетбол 30ч.

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее обучение технике движений

Освоение ловли и передачи мяча

Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение техники ведения мяча

Дальнейшее обучение техники движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков

Дальнейшее обучение технике движения.

Броски одной и двумя руками сместа и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4, 80 м

Освоение индивидуальной техники защиты

Перехват мяча

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Дальнейшее обучение техники движений

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры

Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 24ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. . Поворот на месте махом.прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)(во время учебного дня и учебной недели)

Туризм

История туризма в мире и в России.

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

8 класс

Основы знаний. Знания о физической культуре 8ч

Физическое развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, воображение, память)

Самонаблюдение и самоконтроль

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы). Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

История возникновения и формирования физической культуры

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура и разные общественно –экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические развития о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о олимпиаде в Сочи в 2014г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика 21ч

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт до 30 м

Бег с ускорением от 70 до 80 м

Скоростной бег до 70 м

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с местав горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений сшага, с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей

Дальнейшее развитие скоростно- силовых способностей.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19ч

Освоение строевых упражнений

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Совершенствование двигательных способностей

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне.

Девочки: из упора на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110см)

Освоение акробатических комбинаций

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки : «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Развитие координационных способностей

Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствование скоростно- силовых способностей

Развитие гибкости

Совершенствование двигательных способностей

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

Овладение организаторскими умениями

Самостоятельное составление простейших комбинаций , упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Спортивные игры. Баскетбол 30ч

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передачи мяча

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Овладение техникой бросков мяча

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей

Дальнейшее закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой (в процессе урока и самостоятельных занятий)

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

Овладение организаторскими умениями

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 24ч

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)

Утренняя гимнастика

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

Выбирайте виды спорта

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые хотели бы заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов.

Тренировку начинаем с разминки

Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

Повышайте физическую подготовленность

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Коньки

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.

Предварительная подготовка. Упражнения на льду.

Хоккей

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста.

Основные технические приемы. Заливка катка и уход за ним.

Бадминтон

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.

Скейтборд

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.

Атлетическая гимнастика

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.

После тренировки

Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж, средства восстановления.

Ваш домашний стадион

Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.

Рефераты и итоговые работы.

9 класс

Что вам надо знать. Знания о физической культуре 8ч

Физическое развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, воображение, память)

Самонаблюдение и самоконтроль

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы). Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

История возникновения и формирования физической культуры

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура и разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические развития о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о олимпиаде в Сочи в 2014г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки.

Легкая атлетика 21ч

Овладение техникой спринтерского бега.

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой прыжка в длину.

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Совершенствование техники прыжка в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 18 м)

Бросок набивного мяча (девушки -2кг, юноши -3 кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростно- силовых способностей.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 19ч

Освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Совершенствование двигательных способностей

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см)

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Освоение акробатических комбинаций.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростно- силовых способностей

Развитие гибкости.

Совершенствование двигательных способностей

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

Овладение организаторскими умениями

Самостоятельное составление простейших комбинаций, упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Спортивные игры Баскетбол 30ч

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передачи мяча

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Овладение техникой бросков мяча

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей

Совершенствование техники

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей

Совершенствование техники.

Освоение тактики игры

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 2ч

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовленности

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение , сочетание приемов).

Овладение организаторскими умениями

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 24ч

Освоение техники лыжных ходов

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)

Утренняя гимнастика

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

Выбирайте виды спорта

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые хотели бы заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов.

Тренировку начинаем с разминки

Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

Повышайте физическую подготовленность

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

Коньки

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.

Предварительная подготовка. Упражнения на льду.

Хоккей

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста.

Основные технические приемы. Заливка катка и уход за ним.

Бадминтон

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.

Скейтборд

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.

Атлетическая гимнастика

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.

После тренировки

Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж, средства восстановления.

Ваш домашний стадион

Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.

Рефераты и итоговые работы.

Учебно – тематический план

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
	Спортивные игры: баскетбол	30	30	30	30	30
	Гимнастика с элементами акробатики	19	19	19	19	19
	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
	Основы знаний о физической культуре	8	8	8	8	8
	Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы)				
	Всего часов:	102	102	102	102	102

Учебно – информационное обеспечение

Учебно-методическая литература для учителя:

Основная:

1. Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации. / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 42 с.
2. Бобкова Л.Г. Проектирование рабочей программы по учебному предмету. / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2006. – 36 с.
3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод.пособие / Сост. Б.И.Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
6. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
7. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2015. – 112 с.
8. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2004. – 24 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001. – 480 с.
10. Шестернинов Е.Е., Арцев М.Н. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ // Практика административной работы, 2003. - №5. – С.3 – 11

Дополнительная:

Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru>; <https://multiurok.ru>

Учебная литература для обучающихся:

Оборудование.

№	<i>Гимнастика</i>	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	6
2	Бревно гимнастическое высокое	1
3	Козел гимнастический	2
4	Конь гимнастический	-
5	Перекладина	1
6	Брусья гимнастические, разновысокие	-
7	Брусья гимнастические, параллельные	-
8	Канат для лазания, с механизмом крепления	2
9	Мост гимнастический подкидной	2
10	Скамейка гимнастическая жесткая	4
11	гантели	-
12	Коврик гимнастический	-
13	Маты гимнастические	7
14	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	По 2
15	Мяч малый (теннисный)	9
16	Скакалка гимнастическая	15
17	Мяч малый (мягкий)	2
18	Палка гимнастическая	15
19	Обруч гимнастический	7
20	Штанга	-
	<i>Легкая атлетика</i>	
21	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
22	Секундомер	1
23	Номера нагрудные	-
24	Мячи для метания (150 гр)	9
25	Колодки стартовые	-
26	Гранаты для метания	6
	<i>Спортивные игры</i>	
27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2

28	Мячи баскетбольные	8
29	Сетка волейбольная	1
30	Мячи волейбольные	2
31	Мячи футбольные	2
32	Стол для тенниса	2
33	Теннисные ракетки	4
34	Аптечка медицинская	1
35	Дополнительный инвентарь	+
36	Спортивный зал игровой	1
37	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
38	Сектор для прыжков в длину	+
39	Игровое поле для футбола	+
40	Площадка игровая баскетбольная	-
41	Гимнастический городок	+
42	Лыжи детские	-
43	Лыжи	6
44	Ботинки лыжные	6

Приложение

Контрольно-измерительные материалы

Практическая часть

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики				Девочки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	9.8	8.9	9.7	10.1	10.2
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	6.4	5.1	6.3	6.4	6.5
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	10.30	9.00	9.40	10.30	11.00
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	11.4	10,3	11,0	11,5	11.6
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	135	185	150	130	125
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	-3	15+	8	4-	-5
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	0	19	10	4	3
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	6	12	8	3	2
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	80	100	90	80	75
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	15	30	20	15	10
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	65-69	105	95	90	85
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	15	20	17	14	10
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	255	280	260	220	215
14	Бег на лыжах 1 км (мин., с)	6,30	7,00	7,40	8.00	7,00	7,30	8,10	8.30
15	Бег на лыжах 2 км	Без учета времени							

16	Бег 2000м	Без учета времени							
----	-----------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики				Девочки			
		“5”	“4”	“3”	«2»	“5”	“4”	“3”	«2»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	9.4	8.8	9.6	10.0	10.1
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.9	5.0	6.2	6.3	6.4
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	9.00	8.30	8.50	9.50	10.00
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	11.2	10,0	10,7	11,3	11.4
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	135	185	150	130	125
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	-3	16+	9	5-	-6
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	0	20	11	4	3
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	8	15	10	5	4
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	90	105	95	85	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	20	35	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	40	48	46	44	40
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	20	25	23	20	15
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	265	300	280	230	225
14	Бег на лыжах 2 км (мин., с)	14,00	14,30	15,00	15.30	14,30	15,00	15,30	16.00
15	Бег на лыжах 3 км	Без учета времени							
16	Бег 2000м	Без учета времени							

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики				Девочки			
		“5”	“4”	“3”	«2»	“5”	“4”	“3”	«2»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	9.4	8.7	9.5	10.0	10.1
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	6.00	5.0	6.0	6.2	6.3
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	285	330	300	240	235
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	10.9	9,8	10,4	11,2	11.3
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	15.00	13.30	14.30	15.30	16.00
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	145	200	160	140	135
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	0	19	12	5	4
8	Сгибание и разгибание рук в	23	18	13	10	18	12	8	7

	упоре лёжа								
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	-3	18+	10	6-	-7
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	30	38	33	25	20
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	95	110	100	90	85
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	85	120	110	105	100
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	20	27	20	16	15
14	Бег на лыжах 2 км (мин., с)	13,00	14,00	14,30	15,00	14,00	14,30	15,00	15.30
15	Бег на лыжах 3 км	Без учета времени							
16	Бег 2000м	Без учета времени							

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики				Девочки			
		“5”	“4”	“3”	«2»	“5”	“4”	“3”	«2»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	9.1	8.6	9.4	9.9	10.00
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	5.9	4.9	5.9	6.1	6.2
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	10.6	9.7	10.4	10.8	11.00
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	19.00	12.30	13.30	14.30	15.00
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	305	340	310	260	255
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	155	200	160	145	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	1	17	13	5	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	14	19	13	9	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	-4	20+	12	7-	-8
10	Подъем туловища за 1 мин. из	48	43	38	35	38	33	25	20

	положения лежа								
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	95	125	115	110	105
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	25	27	22	18	15
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	100	115	105	95	90
14	Бег на лыжах 3 км (мин., с)	18	19	20	25	20	21	23	25
15	Бег на лыжах 5 км	Без учета времен и							
16	Бег 2000м (мин,с)	10,00	10,40	11,40	12,00	11,00	12,40	13,50	14,00
17	Бег 3000м (мин,с)	Без учета времен и							

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики				Девочки			
		“5”	“4”	“3”	«2»	“5”	“4”	“3”	«2»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	9.1	8.6	9.4	9.9	10.00
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	5.6	4.9	5.8	6.0	6.1
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	10.1	9,4	10,0	10,5	10.6
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	18.00	11.30	12.30	13.30	14.00
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	170	205	165	155	150
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	105	115	110	100	95
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	2	16	12	5	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	20	15	10	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	-5	20+	12	7-	-8
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	35	40	35	26	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	105	130	120	115	110

12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	30	28	18	17
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	325	380	330	290	285
14	Бег на лыжах 3 км (мин., с)	17,30	18,00	19,00	19.30	19,30	20,00	21,30	22.00
15	Бег на лыжах 5 км	Без учета времени							
16	Бег 2000м (мин,с)	9,20	10,00	11,00	11.30	10,20	12,00	13,00	13.30
17	Бег 3000м	Без учета времени							

Теоретическая часть. Тест.

5 класс

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

2. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

3. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

4. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

5. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

6. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

7. Физкультминутка это...?

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

8. Перед началом урока по физической культуре необходимо

а) Вымыть руки

б) Надеть спортивную форму

в) Выполнить разминку

г) Плотно поесть

9. Как часто проводятся Олимпийские игры?

а) один раз в год

б) один раз в два года

в) один раз в четыре года

г) один раз в десять лет

10. В каком городе зародились Олимпийские игры?

а) Рим

б) Спарта

в) Карфаген

г) Афины

11. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014г

а) Динамо

б) Спартак

в) Арсенал

г) Локомотив

12. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

а) на работу всех групп мышц

б) на работу мышц рук и плечевого пояса

в) на работу мышц ног

г) на работу мышц туловища

13. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) Развитие физических качеств людей.

б) Поддержание высокой работоспособности людей.

в) Сохранение и улучшение здоровья людей.

г) Подготовку к профессиональной деятельности.

14. Перечислите основные двигательные качества человека.

15. Перечисли гимнастические снаряды.

Критерии и нормы оценивания.

Теоретическая часть (Тест)

85%-100% - Отметка 5

70%-84% - Отметка 4

50%-69% - Отметка 3

Менее 50% - Отметка 2

Класс – 6

1. Что такое физическая культура?:

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

5. Какая российская гимнастка впервые стала трехкратной чемпионкой мира?

- а) Светлана Хоркина;
- б) Людмила Турищева;
- в) Елена Мухина;
- г) Лариса Латынина.

6. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

7. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

10. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

11. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

12. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

13. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;

г) только через нос.

Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

14 В какие цвета окрашены олимпийские кольца.....

15. Перечисли гимнастические снаряды....

Критерии и нормы оценивания.

Теоретическая часть (Тест)

85%-100% - Отметка 5

70%-84% - Отметка 4

50%-69% - Отметка 3

Менее 50% - Отметка 2

Класс – 7.

1.Какой из перечисленных видов спорта является не олимпийским видом?

- а. Синхронное плавание
- б. Спортивное ориентирование
- в. Легкая атлетика.

2. Физическими упражнениями принято называть...

- а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б. Определенным образом организованные двигательные действия.
- в. Движения, способствующие повышению работоспособности.

3. Физическая подготовка представляет собой...

- а. Процесс обучения движений и воспитания физических качеств.
- б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

4. Физическое воспитание представляет собой...

- а. Процесс выполнения физических упражнений.
- б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- в. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

5.Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...

- а. В формировании двигательных умений и навыков человека, в воспитании физических качеств человека.
- б. В повышении физической работоспособности человека.
- в. Во всем вышеперечисленном.

6. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Обеспечения полноценного физического развития.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Закаливания и физиотерапевтических процедур.

7. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...

- а. Физической культуры.
- б. Укрепления здоровья.
- в. Физического воспитания.

8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...

- а. Формой физического упражнения.
- б. Двигательными навыками.
- в. Техникой физических упражнений.

9. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а. Физическое упражнение.
- б. Закаливание.
- в. Солнечная радиация.

10. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;

- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

11. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б. Выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

12. Подготовительные упражнения применяются,...

- а. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- б. Если обучающийся недостаточно физически развит
- в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.

13. Двигательными умениями и штыками принято называть...

- а. Правильное выполнение двигательных действий
- б. Уровень владения движением при активизации внимания.
- в. Способы управления двигательными действиями

14. Физическая культура – это:

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. часть человеческой культуры

15. Под общей физической подготовкой понимается:

- а) бег трусцой;
- б) система упражнений, направленная на общее укрепление организма;
- в) результат занятий физическими упражнениями

Критерии и нормы оценивания.

Теоретическая часть (Тест)

85%-100% - Отметка «5»

70%-84% - Отметка «4»

50%-69% - Отметка «3»

Менее 50% - Отметка «2»

Класс – 8

1. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...

- а. Два этапа.
- б. Три этапа.
- в. Четыре этапа.

2. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря

которым возможна двигательная активность, принято называть...

- а. Физическими качествами.
- б. Мышечными напряжениями.
- в. Функциональными системами.

3. Под тестированием физической подготовленности понимается:

- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- в) измерение показателей роста и веса.

4. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

- а. При уступающем.
- б. При удерживающем.
- в. При статическом.

5. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

- а. Увеличение объема мышц.
- б. Укрепление опорно-двигательного аппарата

- в. Быстрый рост абсолютной силы.
- 6. Для воспитания быстроты используются...**
- а. Подвижные и спортивные игры.
- б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.
- в. Двигательные действия, выполняемые в высоком
- 7. Всемирные юношеские игры проводились:**
- а. в 1980 г. ;
- б. в 1976 г.;
- в. в 1998 г.
- 8. Для воспитания гибкости используются...**
- а. Движения, выполняемые с большой амплитудой.
- б. Маховые движения с отягощением и без него.
- в. Пружинящие движения.
- 9. Как дозируются упражнения "на гибкость", то есть, сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения "на гибкость" выполняются...**
- а. До появления пота.
- б. По 8-16 циклов движений в серии.
- в. До появления болевых ощущений.
- 10. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?**
- а. Способность сохранять равновесие.
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий.
- в. Способность быстро реагировать на стартовый сигнал.
- 11. Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд/мин?**
- а. Для занятий общеразвивающей направленности
- б. Для занятий общеподготовительной направленности
- в. Для занятий общеукрепляющей направленности
- 12. Правильное дыхание характеризуется...**
- а более продолжительным вдохом
- б равной продолжительностью вдоха и выдоха
- в вдохом через нос и выдохом ртом
- 13. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**
- а Скоростных упражнений .
- б Упражнений на гибкость.
- в Силовых упражнений.
- 14. Какой из перечисленных видов спорта является не олимпийским видом?**
- а. Синхронное плавание
- а. Спортивное ориентирование
- в. Легкая атлетика.
- 15. Личная гигиена включает...**
- а Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.
- б Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.
- в Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

Критерии и нормы оценивания.

Теоретическая часть (Тест)

85%-100% - Отметка 5

70%-84% - Отметка 4

50%-69% - Отметка 3

Менее 50% - Отметка 2

Класс – 9

- 1. Главной причиной нарушения осанки является...**
 - а. Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата
 - б. Слабость мышц
 - в. Отсутствие движений во время школьных уроков
 - г. Ношение сумки, портфеля на одном плече

- 2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**
 - а. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
 - б. Упражнения, способствующие снижению веса тела
 - в. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
 - г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений

- 3. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**
 - а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
 - б. В 1912 г. за «Оду спорту»
 - в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертеном МОК
 - г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы

- 4. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**
 - а. Лекарственные средства
 - б. Медицинское обследование
 - в. Физические упражнения
 - г. Туризм

- 5. Правильное дыхание характеризуется...**
 - а. Более продолжительным выдохом
 - б. Более продолжительным вдохом
 - в. Вдохом через нос и резким выдохом ртом
 - г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

- 6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**
 - а. Затылком, ягодицами, пятками
 - б. Лопатками, ягодицами, пятками
 - в. Затылком, спиной, пятками
 - г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

- 7. Релаксация - это ...**
 - а. Физическое и психическое расслабление
 - б. Физическое расслабление
 - в. физиологическое расслабление
 - г. Психическое расслаблении

- 8. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...**
 - а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
 - б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
 - в. Совершенствовании природных, физических свойств людей
 - г. Создании специфических духовных ценностей

- 9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**
 - а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
 - б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития
 - в. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса

г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

10. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?

- а. Активная двигательная деятельность человека
- б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- г. Всё вышеперечисленное

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а. Физическая подготовка
- б. Физическое совершенствование
- в. Физическое развитие
- г. Физическое упражнение

12. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а. Формированию базовой физической подготовленности
- б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- г. Всего выше перечисленного

13. Под физическим развитием понимается...

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. Физической подготовленности человека к жизни
- б. Развитие резервных возможностей организма человека
- в. Сохранение и восстановление здоровья
- г. Подготовку к профессиональной деятельности

15. Двигательные действия представляют собой...

- а. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания
- б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи
- в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
- г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений

Критерии и нормы оценивания.

Теоретическая часть (Тест)

85%-100% - Отметка 5

70%-84% - Отметка 4

50%-69% - Отметка 3

Менее 50% - Отметка 2