

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Московское президентское кадетское училище имени М.А. Шолохова войск национальной гвардии Российской Федерации»

Согласовано
Заместитель начальника училища по учебной работе

 Е.В. Волченкова

«25» августа 2016 г.

Утверждаю
Начальник училища

 Н.Н. Перепеча

«26» августа 2016 г.



Рабочая программа по физической культуре

для 5-9 класса

Составители:

Белоусов Евгений Юрьевич
преподаватель физической культуры;
Молчанов Евгений Геннадьевич
преподаватель физической культуры

Москва, 2016 г.

Дисциплина «Физическая культура» для обучаемых 5-9 классов

Пояснительная записка

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе программ среднего (полного) общего образования, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации.

Программа по физической культуре для 5 -9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Дисциплина «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у обучаемых обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологической, психической и социальной сущности в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью учебной программы является:

- привитие обучаемым понимания значимости для них высокой общей физической подготовленности, овладения необходимым объемом прикладных двигательных навыков и специальными и психическими качествами, позволяющими обеспечивать успешное овладение военной специальностью, сохранение здоровья и высокую работоспособность при дальнейшем обучении в военно-учебных заведениях;
- развитие необходимых физических качеств и способностей, совершенствование общих функциональных возможностей организма и укрепление собственного индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, в занятиях специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о необходимости занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В основной школе физическая культура изучается с 5 по 9 класс: Количество часов на предмет «Физическая культура» по учебному плану гимназии составляет в 5- 9 классах 102 учебных часов в каждом учебном курсе из расчета 3 учебных часа в неделю.

Задачами процесса физической подготовленности занимающихся являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение правильного физического развития, формирование строевой выправки, нормального телосложения;
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости);
- овладение необходимыми прикладными двигательными навыками, расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости, самообладания, дисциплинированности и коллективизма;
- формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой;
- овладение современными системами физического воспитания.

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты:

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 передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной 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.

Мета предметные результаты:

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированной 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.

Мета предметные 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 долговую 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.

Предметные результаты:

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 мета предметные, 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 совместных занятиях 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 технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия 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.

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, аргументировано 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.

Изучение дисциплины «Физическая культура» организуется и проводится в форме учебных занятий (уроков), утренней физической зарядки и спортивной (секционной) работы (учебно-тренировочные занятия) в системе общего среднего (полного) образования. Степень усвоения учебной программы по физической культуре и уровень физической подготовленности обучающихся оцениваются в соответствии с требованиями нормативов и положений учебной программы.

II. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ, ПЛАНИРОВАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическое воспитание обучаемых в образовательном учреждении довузовской подготовки организуется и проводится в строгом соответствии с утвержденной программой по дисциплине «Физическая культура» и. Решение задач физического воспитания обучающихся осуществляется в процессе проведения учебных занятий, утренней физической зарядки и спортивной работы.

Основным видом учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» являются практические занятия с целью формирования физических качеств, прикладных двигательных навыков, обеспечивающих правильное физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма. Плотность и нагрузка на практических занятиях регулируются преподавателем в зависимости от уровня физической подготовленности обучаемых. Учебные занятия для обучаемых планируются и проводятся регулярно на протяжении недели, месяца, года.

При планировании занятий по разделам дисциплины «Физическая культура», состав учебной группы, должен быть не более 25 человек, а при проведении занятий по плаванию – не более 15 человек на одного преподавателя.

Занятия по гимнастике проводятся в специально оборудованных местах, оснащенных гимнастическими снарядами и тренажёрами. Главное внимание в процессе занятий обращается на общее физическое развитие занимающихся и изучение техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, а также на развитие у них необходимых физических и морально-волевых качеств.

Занятия по преодолению препятствий проводятся на специально оборудованных элементах полосы препятствий при строгом соблюдении требований безопасности. При обучении способам преодоления препятствий необходимо выработать у обучаемых навыки в быстром и сноровистом преодолении отдельных препятствий, в метании гранат по цели.

Приемы рукопашного боя отрабатываются на специально оборудованной площадке или в зале на борцовском ковре или гимнастических матах. В ходе занятий выработать у обучаемых первичные навыки борьбы с противником в рукопашной схватке, развивать смелость, решительность, ловкость и быстроту в действиях.

Лыжная подготовка проводится в зависимости от климатогеографических условий на стадионе или на специально изученной местности. На занятиях основное внимание уделять обучению навыков передвижения на лыжах по различной местности, воспитанию упорства и настойчивости, закаливанию организма.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе, или на специально оборудованных площадках, или на местности. Занятия следует направлять на ознакомление обучаемых с техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, на привитие навыков в метании гранат, развитие общей выносливости, быстроты, упорства и закалывание организма.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в баскетбол, волейбол, футбол; развитие быстроты, ловкости и общей выносливости; пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду, оказание первой помощи утопающим, развитие общей выносливости, воспитание смелости и решительности. Для училищ морской направленности – ныряние в длину и глубину.

В содержание комплексных занятий включаются упражнения, приемы и действия из различных разделов программ по дисциплине «Физическая культура». Комплексные занятия целесообразно планировать в начале полугодия – в интересах повышения разностороннего уровня физической подготовленности и в конце – для тренировки изученных упражнений и совершенствования техники их выполнения.

В целях закрепления навыков и достижения высокого уровня развития физических и волевых качеств необходимо проводить тренировки изученных физических упражнений на утренней физической зарядке, во время спортивной работы и на других учебных дисциплинах, связанных с физической подготовкой занимающихся.

Проверка физической подготовленности обучаемых проводится в процессе обучения и в конце каждой четверти. Каждый обучаемый в течение

года должен быть оценен по всем изученным упражнениям учебной программы.

В спортивной (секционной) работе в системе дополнительного образования главное внимание обращать на привлечение всех занимающихся к занятиям в секциях по разным видам спорта, культивируемым в образовательном учреждении и участию в спортивных соревнованиях, проводимых в различных масштабах и различными ведомствами.

Для качественного обеспечения учебных занятий и спортивной работы в образовательном учреждении учебно-материальная база и спортивный инвентарь должны отвечать всем соответствующим требованиям.

В зависимости от климатических условий и возможностей задействования необходимых спортивных сооружений, в программу могут быть внесены изменения в распределении учебного времени по темам и видам учебных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЕМЫХ 5 – 9 – х КЛАССОВ

Тема 1. Теоретическая подготовка

Целью занятия по теоретической подготовке обучающихся является формирование теоретических знаний по проблемам физической культуры. Занятия проводятся в составе учебного класса преподавателями отдельной дисциплины «Физическая культура».

Темы теоретических занятий по физической культуре

№ занятия	Наименование темы	Количество часов
1.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
2.	Содержание физических упражнений по программе физической культуры	1
3.	Требования личной и общественной гигиены в процессе занятий	1
4.	Меры по предупреждению травматизма в процессе занятий по физической культуре	1

VII. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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;*
- *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;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

6 класс

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических упражнений.*

7 классы**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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

8 класс**Ученик научится:**

- 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.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в

высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*

- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*

- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

9 класс

Выпускник научится:

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

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

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

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

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и

своевременно устранять их;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.*

**К КОНЦУ КАЖДОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН
ОВЛАДЕТЬ НОРМАТИВАМИ:**

НОРМАТИВЫ по физической культуре для обучающихся 5-9-х классов

Наименование упражнения	№ упр	Единица измерения	Нормативы и нормативные требования														
			5-й класс			6-й класс			7-й класс			8-й класс			9-й класс		
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Комплекс вольных упражнений № 1	1	балл	Оценивается согласно п.281 НФП														
Комплекс вольных упражнений № 2	2	балл	Оценивается согласно п.281														
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	6	4	2	7	5	3	8	6	4	10	8	6	12	10	8
Поднимание ног к перекладине	4	кол-во раз													12	10	8
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	Оценивается согласно п.281 НФП														
Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз													3	2	1
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	Оценивается согласно п.281 НФП														
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	кол-во раз													12	11	9
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	Оценивается согласно п.281 НФП														
Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл	Оценивается согласно п.281 НФП														
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	Оценивается согласно п.281 НФП														
Кувырок вперед (назад)	14	балл	Оценивается согласно п.281 НФП														
Комплексное акробатическое упражнение	15	с													10,4	11,0	11,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	кол-во раз	22	15	8	26	19	12	28	21	14	30	23	16			

Наклоны туловища из положения лежа на спине	17	кол-во раз	36	32	28	40	40	36	40	44	44	48	40	44	40	48	44	40
Комплексное силовое упражнение	18	кол-во раз	36	36	40	40	44	40	44	44	48	48	44	40	44	40	44	40
Поднимание гири 16 кг.	19	балл																
Упражнение на гибкость	20	балл																
Лазание по канату (шесту)	21	балл																
Бег на 60 м	22	с	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,3	10,8	9,3	9,3	8,8	10,3	9,3	9,8	8,5	9,0	9,5
Бег на 100 м	23	с										14,4	14,9	15,9	14,3	14,7	15,6	
Челночный бег 6x10м	24	с	21,0	22,0	23,0	18,0	19,0	20,0	20,0	17,5	18,5	19,5						
Челночный бег 10x10м	25	с											28	29	30	27	28	29
Бег на 400 м	26	мин, с											1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50
Бег на 1 км	27	мин, с	4,20	4,35	5,10	4,05	4,20	4,55	4,40	3,50	4,00	4,40	3,40	3,55	4,20	3,30	3,40	3,55
Бег на 3 км	28	мин, с														12,30	13,00	14,00
Прыжок в длину с места	30	см	170	160	140	180	170	150	150	190	180	200	160	190	180	210	200	190
Прыжок в длину с разбега	31	см	340	300	260	360	330	270	270	380	350	410	290	370	310	430	380	330
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	32	см	110	100	85	115	110	90	90	120	115	125	100	120	105	130	125	110
Метание теннисного мяча на дальность	33	м	34	28	22	36	34	28	28	40	36	44	30	40	32	46	44	38
Лыжная гонка на 1 км	36	мин, с	6,30	7,00	7,30													
Лыжная гонка на 2 км	37	мин, с				13,30	14,00	14,30	14,30	13,00	14,00	14,30						
Лыжная гонка на 3 км	38	мин, с				Без учета времени							16,00	17,00	18,00			
Лыжная гонка на 5 км	39	мин, с																
Удержание на воде «поплавок»	40	с	8	6	3	10	8	4	4	15	10	18	5	13	8	20	15	10
Скольжение в воде	41	м	3	2	1	4	3	2	2	6	4	7	2	5	3	7	5	3
Дыхательное упражнение	42	балл																
Стартовые прыжки	43	балл																
Повороты	44	балл																
Плавание вольным стилем на расстояние	45	м	25	20	15	50	35	25	25	100	75	200	50	150	100			

Оценивается согласно п.281 НФП

Оценивается согласно требованиям упражнения №20

Оценивается согласно п.281 НФП

Оценивается согласно п.281 НФП

Оценивается согласно п.281 НФП

Оценивается согласно п.281 НФП

Плавание на 100 м вольным стилем	46	мин, с	-	2.05	2.15	2.40
----------------------------------	----	--------	---	------	------	------

Распределение времени на различные виды программного материала для освоения дисциплины «Физическая культура»

НОМЕР И НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Количество часов (уроков)					
	Класс					
	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	
ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ						
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре)	В процессе урока					
Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики	9	9	9	9	9	9
Тема 3. Плавание	9	9	9	9	9	9
Тема 4. Спортивные единоборства и рукопашный бой	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Лыжная подготовка	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Легкая атлетика	12	12	12	12	12	12
Тема 8. Спортивные игры	10	10	10	10	10	10
Тема 9. Комплексное занятие (за счет вариативной части)	8	8	8	8	8	8
ИТОГО ЗА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ:	48	48	48	48	48	48
ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ						
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре)	В процессе урока					
Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Плавание	9	9	9	9	9	10
Тема 4. Спортивные единоборства и рукопашный бой	8	8	8	8	8	8
Тема 6. Лыжная подготовка	10	10	10	10	10	10
Тема 7. Легкая атлетика	12	12	12	12	12	10

Тема 8. Спортивные игры	11	11	11	11	11	9
Тема 9. Комплексное занятие (за счет вариативной части)	5	5	5	5	5	5
Зачёт с оценкой	2	2	2	2	2	2
ИТОГО ЗА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ:	57	57	57	57	57	54
ИТОГО ЗА ГОД:	105	105	105	105	105	102

ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011 – 128 с.
2. Физическая культура: 10-11 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.-237 с.
3. Физическая культура: 5-11 классы / В.И.Виненко.-Волгоград:Учитель, 2012.-254 с.;
4. Физическая культура: 10-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-изд.2-е.-Волгоград: Учитель, 2012 – 171 с.
5. Наставление по физической подготовке для Суворовских училищ, кадетских корпусов Министерства обороны РФ приложение 16 с. 189
6. Организация спортивных секций в школе: программы, рекомендации/Авт.-сост. А.Н.Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.-167 с.
7. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп/ Авт.-сост К.Р.Мамедов – 2 – е изд., стереотип.-Волгоград: Учитель, 2008. – 83 с.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ (ред.от 21.04.2011 г.)
9. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751
10. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ Мин.обр.РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.)
11. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ Мин.обр.РФ от 19.05.1998 г. № 1235
12. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 110 – р
13. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06 – 499
14. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163 – р
15. Гимнастика и атлетическая подготовка: Учебник для курсантов и слушателей института /Под ред. В. И. Силина, Н. Г. Лутченко. – СПб: СК МО РФ, ВИФК, 1997. – 388 с.
16. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. И.П. Холодова – СПб, ВИФК, 2005 – 376 с.
17. Преодоление препятствий и военно – спортивные многоборья: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. А.В. Зюкина – СПб, ВИФК, 2005. – 419 с.
18. Рукопашный бой и спортивные единоборства: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. А.В. Зюкина – СПб, ВИФК, 2005 – 419 с.