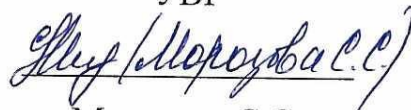


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» пгт. Жешарт

Рассмотрено:
школьным
методическим
объединением
учителей
Протокол №1 от
26.08.2019 г.

Согласовано:
28 августа 2019 года

Зам. директора по
УВР


Морозова С.С.

Утверждено:
Приказом № 92/12

от 30.08.2019 г.

Директор школы —



Лопушкова С.А.

КОПИЯ ВЕРНА

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

на уровне основного общего образования (5-9 классы)

Срок реализации программы: 5 лет

пгт. Жешарт, 2019 г

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	4
Содержание основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура»	15
Тематический план	25
Календарно-тематическое планирование	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 5-9 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);

2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15);

3. Авторская программа В.И. Ляха Физическая культура 5-7, 8-9 класс.

1. В.И.Ляха «Физическая культура» 5-7 класс, предметной линии учебников под редакцией В.И. Ляха «Физическая культура» 8-9 класс.

2. Т.В. Петровой «Физическая культура» 5-7 класс.

Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 28.12.2018 № 345.

Программный материал распределен по классам следующим образом:

- 5 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;
- 6 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;
- 7 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;
- 8 класс – 108 часов, 3 часа в неделю;
- 9 класс - 102 часов, 3 часа в неделю.

Основной **целью** физического воспитания в основной школе является 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России,

осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к

конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных

ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно

определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста,

структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию, факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

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

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

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем*

Содержание учебного материала

№ п.п.	Раздел	Содержание учебного материала
1	2	3
1.	Физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в</i>

		<p>современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>
2.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>

3.	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность¹</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Так как нет условий для занятий раздел проводится теоретически.</i> Стили плавания. Меры безопасности на</p>
----	--	---

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

		<p>воде. В разделе «Гимнастика» выполняем имитационные упражнения на суше. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</i></p>
--	--	--

5 класс

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Спортивные игры

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач 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 и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Освоение индивидуальной техникой защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом. 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.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками.

Футбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастическом бревне.

Развитие силовых способностей и выносливости. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивным мячом.

Развитие гибкости. общеразвивающие упражнения с большой амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

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

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. 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.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 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 (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ход.

Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3-4 км.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Лыжные гонки на дистанцию 500-1000 м.

Повороты переступанием. Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски в различных стойках.

Подвижные игры. «Кто дальше», «Салки маршем», «Самокат», « Пройди в ворота», «Слалом», «По лисьим следам».

6 класс

История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Спортивные игры.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной 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 передач 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 и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Освоение индивидуальной техникой защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом. 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.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками **Футбол**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с

маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад.

Висы и упоры. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки).

Развитие силовых способностей. Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне девочки: ходьба с различными способами. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

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.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 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 (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения,

бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный, бесшажный и одношажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Подъемы «елочкой». Торможение и поворот упором.

Спуски в различных стойках.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

История и современное развитие физической культуры.

7 класс. Олимпийское движение в России.

Спортивные игры

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной 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 передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления и с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

Освоение индивидуальной техникой защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками.

Футбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

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

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий и низкий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность(обеими руками).

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный, одновременный одношажный и бесшажный ход. Коньковый ход.

Спуски и подъемы. Подъем в гору скользящим шагом, попеременным двухшажным и коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5-6 км.

Развитие скоростных качеств. Эстафеты, лыжные гонки на дистанции от 500 до 1000 метров.

Поворот на месте махом.

Подъем: «елочкой»; торможение «упором»;

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием», «Карельская гонка», «Олени и охотники».

8 класс

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры.

Спортивные игры

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной 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 передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления и с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техникой защиты. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. 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 игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку..

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками.

Футбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Освоение акробатических упражнений. 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.

Освоение висов. Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем занесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев 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.

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

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: различные способы ходьбы, повороты, соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Овладение техникой длительного бега. Девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

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. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши- до 16 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 6-7 км.

Торможение и поворот «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Спортивные игры

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной 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 передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления и с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техникой защиты. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. 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 трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации

из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных колоннах.

Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками.

Футбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики..

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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом,

гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры. 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.

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

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне (скамейке) девочки: танцевальные шаги, повороты на носках; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Овладение техникой длительного бега. Девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

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. 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 (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 6-7 км.

Спуски. Преодоление контруклона, торможение и поворот «плугом».

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий и др.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
I.	Физическая культура как область знаний	1	1	2	2	2
II.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков				
III.	Физическое совершенствование <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	В процессе уроков				
3.1	Легкая атлетика	27	27	28	26	24
3.2	Гимнастика	12	12	12	12	12
3.3	Баскетбол	21	21	25	30	28
3.4	Волейбол	10	10	12	12	12
3.5	Футбол	4	4	6	6	4
3.6	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	30	30	20	20	20
3.7	<i>Плавание</i>	в разделе гимнастики				
	Итого	105	105	105	108	102

Критерии оценивания достижений учащихся

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы
--	---	--	---

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
--	---	---	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

Критерии по оценке тестовых заданий.

Количество заданий в тесте определяется исходя из:

- целевой направленности теста;
- видов тестовых заданий;
- норматива времени на проведение теста.

При подготовке тестовых заданий необходимо применять следующие правила:

а) составляется база данных для заданий, включающая следующее:

- на чистом листе бумаги (на экране компьютера) необходимо предусмотреть место для занесения ответов или заданий, уровни сложности, время, необходимое для их выполнения и другие данные;
- необходимо учитывать оптимальное количество заданий различного уровня сложности (для теста продолжительностью в 40 минут, оптимальным может быть количество заданий, включающих не менее 30 существенных операций);
- все 3 уровня усвоения знаний должны включать примерно одинаковое суммарное количество операций, в том числе для I уровня количество вопросов может составить от 10 до 20, для 2 уровня

- от 10 до 15 вопросов, для 3 уровня не более 10 вопросов.

б) устанавливается соответствие тестовых заданий с соответствием учебной программы по предмету и источниками учебной информации;

в) задания одного типа располагаются на листе группой в одном месте (при этом инструкцию и пояснения к ним необходимо давать один раз для каждой группы заданий);

г) распределяются задания в порядке возрастания предполагаемой трудности;

д) комплектуется количество заданий теста на ограничительное время - не более 40 минут;

е) составляются тестовые задания на отдельном листе (бланке) так, чтобы были пространственно разнесены и легко воспринимались. Задание и альтернативные ответы к нему должны располагаться на одной странице, важнейшие части инструкций и заданий должны быть подчеркнуты или выделены особым шрифтом и легко читались;

ж) каждая тестовая операция должна быть оценена в баллах и соответствовала эталону ответа (существенным операциям или единицам действий).

Эталон ответов (существенных операций или единиц действий) служат основой разработки критериев и оценки тестовых заданий.

Критерии оценок могут использоваться в практике оценивания только при условии выделения конкретизированных показателей, соотнесенных с отметками "5", "4", "3", "2". Такие конкретизирующие показатели являются основными, так как они отражают усвоение обязательного минимума материала конкретного предмета. Для определения целей обучения отдельного предмета должны устанавливаться критерии оценки уровня усвоения содержания учебной программы по предмету. В основу их разработки положены показатели (выраженные в процентах) положительных (+) и отрицательных (-) отметок.

В соответствии с этими показателями определяется уровень усвоения учебной программы от 100% до 80% - оптимальный уровень, от 79% до 60% - допустимый уровень, ниже 59% - критический уровень.

Отметка ставится следующим образом:

«5»	- 100-90%
«4»	- 89-75%
«3»	- 74-50%
«2»	- менее 50%

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике и лыжной подготовки - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Материально-техническое оснащение учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре включает в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд): «Стандарт основного общего образования по физической культуре», «Рабочие программы по физической культуре» под редакцией В.И. Ляха. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского «Физическая культура» 5-7 класс, Т.В. Петровой «Физическая культура» 5-7 класс, В.И.Ляха «Физическая культура» 8-9 класс. 2014 г. В.И. Ляха «Физическая культура» 8-9 класс методическое пособие,

демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического, а также характеризует перечни спортивных залов и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Для проведения физкультурных занятий по гимнастике используются:

стенки гимнастические, канат для лазанья длиной 5 метров, козел и конь гимнастические, маты поролоновые, мосты гимнастические, обручи, палки гимнастические, перекладина универсальная.

Для проведения занятий по лыжной подготовке используются :

лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, крепления, секундомеры.

На занятиях по легкой атлетике используются :

барьеры легкоатлетические, мячи для большого тенниса, стойки и планки для прыжков в высоту, эстафетные палочки, секундомеры.

В спортивных играх используются мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, свистки, сетки баскетбольные, волейбольные, табло перекидное.

Пришкольные спортивные площадки включают площадки универсальные для спортивных и подвижных игр, легкоатлетическую площадку, гимнастический городок.

Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

