Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплекснай программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

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

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказ министерства образования и науки Российской федерации от 05.03.2004 №1089"Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования";
- Приказ Минобразования РФ от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2012 г. № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/16 учебный год»;
- Положение о рабочих программах учебных предметов
- Устава муниципального автономного образовательного учреждения гимназии №2
- - СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

В настоящей рабочей программе реализованы требования Федеральных Законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности»,«О гражданской обороне», «О безопасности дорожного движения» и др.

Цель и задачи учебного предмета

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

образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

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

- реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- освоение знаний о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- овладение умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности гимназистов в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Изучение «Физической культуры» в 6-8 классах осуществляется в соответствии со спецификой курса. В 8 классе предмет предполагает интегрированное изучение «Физической культуры» с курсом «Основы безопасности жизнедеятельности». Таким образом, рабочая программа по предмету «Физическая культура» включает темы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» обязательные для изучения на уровне основного общего образования. Изучение интегрированного курса продолжится в 10-11 классах на уровне среднего общего образования.

Программа данного курса распределена таким образом, что дает учащимся возможность в полном объеме усвоить материал по «Физической культуре» и «Основам безопасности жизнедеятельности». Общее количество часов по предмету сохраняется, объем часов в неделю – 3 часа, 102 часа в учебный год, включение тем по «Основам безопасности жизнедеятельности» отражено в тематическом планировании и предполагает изучение во втором полугодии. В соответствии с учебным планом гимназии на изучение курса отводится 11 часов в год (1 час в 2 недели во втором полугодии).Обязательный минимум содержания образования сохранен. Для интеграции используется программа Смирнова А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности».

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только

существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане на предмет физической культуры в 6 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. 6-8 класс 102 часа в учебном году, 9 класс 99 часов.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
   - ✓ история физической культуры
   - ✓ физическая культура (основные понятия)
   - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
   - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
   - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
   - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
   - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; кроссовая подготовка; упражнения обще-развивающей направленности).
4. «Основы комплексной безопасности»
5. «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций»
6. Основы здорового образа жизни.

Требования к уровню подготовки учащихся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Практика:

1.Знать и иметь представления: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

Требования безопасности на занятиях физической культурой;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2.Уметь:

Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

Выполнять простейшие приемы самомассажа;

Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ:

- ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	.7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8,6	9,0	9,5	9,0	9,4	9,8

11.	Челночный бег 4х15 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	15,7	16,2	16,7
12.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
14.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
15.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
16.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
17.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
18.	Метание гранаты 500гр. (м)	21	17	15	13	11	8
19.	Подтягивание на перекладине	7	5	4	15	13	12
20.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
21.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
22.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
23.	Полоса препятствий (мин.	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
24.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
25.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	32 16	30 15	28 14	26 15	24 14	22 13,5

- ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	8,8	9,3	9,7
12.	Челночный бег 4х15 м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	15,3	15,8	16,3

13.	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
14.	Прыжок в длину с разбега	360	330	300	330	300	270
15.	Прыжок в высоту с разбега	115	110	100	105	100	90
16.	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
17.	Прыжки со скакалкой (раз в	120	115	105	135	125	115
18.	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
19.	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8	7	5	4	6	4	3
20.	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
21.	Подтягивание на перекладине	8	7	5	16	14	12
22.	Отжимания в упоре лежа	26	22	18	10	8	6
23.	Поднимание туловища (раз за	34	30	26	30	26	22
24.	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
25.	Полоса препятствий	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
26.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.}	12	9	6	14	11	8
27.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой(м 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	34 17	33 16	32 15	28 15	26 14,5	24 14

- ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8,1	8,5	9,0	8,6	9,0	9,4

12.	Челночный бег 4х15 м. (сек.)	13,6	14,1	14,6	14,8	15,3	15,8
13.	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
14.	Прыжок в длину с разбега	380	350	320	350	310	260
15.	Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	105	100	90
16.	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
17.	Прыжки со скакалкой (раз в	125	120	110	140	130	120
18.	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
19.	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
20.	Подтягивание на перекладине	9	7	5	16	14	12
21.	/Отжимания в упоре лежа	30	26	22	12	10	8
22.	Поднимание туловища (раз за	36	33	30	32	28	24
23.	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
24.	Полоса препятствий (мин сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
25.	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
26.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
27.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой(м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	36 18	35 17	34 16	30 15,5	28 15	26 14,5

- ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15.5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7

11.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	7,9	8,3	8,7	8,4	8,8	9,2
12.	Челночный бег 4х15 м. (сек.)	13,4	13,9	14,4	14,6	15,1	15,6
13.	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
14.	Прыжок в длину с разбега	410	380	350	360	320	280
15.	Прыжок в высоту с разбега	125	120	115	110	105	95
16.	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
17.	Прыжки со скакалкой (раз в	130	120	110	140	135	125
18.	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
19.	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
20.	Подтягивание на перекладине	11	9	6	18	15	13
21.	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
22.	Поднимание туловища (раз за	48	44	40	36	32	28
23.	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
24.	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
25.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
26.	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
27.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
28.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	37 19	36 18	34,5 17	32 16	30 15,5	28 15

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

.

Опорные прыжки:

- прыжки «ноги врозь» и «согнув ноги» через гимнастического козла.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на низкой гимнастической перекладине:

- вскок в упор, перемахи в сед верхом и сед в упор сзади, поворот в упор спереди, переворот вперёд в вис присев.
- махом одной и толчком другой переворот у упор, перемах в сед верхом, спад назад и подъём в упор завесом, оборот вперед верхом.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 30 до 100 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м и 100 м.;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 20 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- *варианты челночного бега; 3х10 м., 4х9м, 4х15м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метания:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*
- *метание учебной гранаты с места и с трёх шагов разбега на дальность и на точность.*

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *остановка двумя шагами и прыжком;*
- *повороты без мяча и с мячом;*
- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*
- *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте над собой и в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя боковая подача;
- верхняя прямая подача
- *игра по волейбола.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты
- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

4. Основы комплексной безопасности(4 часа)

Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах. Безопасность на водоемах. Экология и безопасность.

5. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (4 часа)

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

6. Основы здорового образа жизни (3 часа)

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни и безопасность, основные составляющие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества и обеспечения их безопасности. Влияние окружающей природной среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения.

Литература для учащихся.

Учебники:

1. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-7 класс учебник для общеобразовательных организаций. 4-е изд. М. «Просвещение» 2015г.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 – 9 класс учебник для общеобразовательных учреждений. 7 издание , М. «Просвещение» 2011г.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10 – 11 класс учебник для общеобразовательных учреждений. 7 издание , М. «Просвещение» 2012г.
4. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. «Основы безопасности жизнедеятельности». 8 класс. - 6-е изд. - М.: «Просвещение», 2012

Литература для учителей:

- **Программа по физической культуре**: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 класс, Просвещение, 2012г.
- Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. Методические рекомендации (5,6,7, классы). – М.: Просвещение, 2013
- Чичикин В.Т. Структура и регуляция профессиональной готовности педагога физической культуры. - Н.Новгород: ГБОУ ДПО НИРО, 2012
- Игнатьев П.В. Физическая культура. Учебник. 5-9 классы / П.В.Игнатьев, Д.И.Воронин. – М.: Баласс, 2011 – 294 с.
- Чичикин В.Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении. - Н.Новгород, НГЦ, 2007.- 340 стр. (в соавторстве с: П.В.Игнатьев, Е.Е. Конюхов)
- Чичикин В.Т. «Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении». Методическое пособие. – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования. – 2010.
- Киселев П.А.. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2010.
- Чичикин В.Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в ООУ.- Н.Новгород: НГЦ, 2005.- 217 стр. (в соавторстве – П.В.Игнатьев).
- Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. – 235 с.
- Феоктистова В.Ф., Плиева Л.В. К здоровью через движение.- Волгоград, 2008.
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5- 9 классы.- М.: Просвещение, 2012.
- Планируемые результаты начального общего образования.- М.: Просвещение, 2010.
- Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
- Чичикин В.Т., Игнатьев П.В. Физическая культура в 1-4 классах общеобразовательного учреждения. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2006.
- Лях В. И. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Дяха. 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М. Просвещение. 2011г.
- Журналы: «Физическая культура в школе»
- Приложение к газете «Первое сентября»- «Спорт в школе».
- Закон РФ «О безопасности». – Спб: Речь, 2005. – 15 с.
- Закон РФ «О безопасности дорожного движения» (от 10.12.1995г. № 196-ФЗ). - М.: Омега, 2005. – 32 с.
- Закон РФ «О борьбе с терроризмом». – М.: Омега, 2005. – 32 с.
- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе» (№ 53-ФЗ от 28.03.1998г.). - М.: ЭКСМО, 2003. – 288 с.
- Закон РФ «О гражданской обороне» (от 12.02.1998 г. № 28-ФЗ)
- Закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». – М.: ЭКСМО, 2001. – 42 с.
- Закон РФ «О пожарной безопасности».– М.: Омега, 2005.– 22 с.

- Закон РФ «О радиационной безопасности населения» (от 9.01.1996г. № 3-ФЗ в ред.ФЗ от 22.12.04г. №122-ФЗ).– М.: Омега, 2005.– 34 с.
- Закон РФ «Об обороне» (от 31.05.1996 г. № 61-ФЗ). - М.: ЭКСМО, 2003. – 32 с.
- Закон РФ «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан». – М.: Омега, 2002. – 18 с.
- Концепция национальной безопасности Российской Федерации (утв. Указом Президента РФ от 17.12.1997г. № 1300) // Российская газета. – 1997. – 26 декабря. - № 247.

Технические средства обучения

№	Наименование	Кол-во
1.	Компьютер с доступом в Интернет	1
2.	Магнитофон	1
3.	Микрофон	1
4.	Видеодиск	5

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Кол-во
1.	Стенка гимнастическая	14
2.	Козел гимнастический	2
3.	Конь гимнастический	2
4.	Перекладина гимнастическая высокая	1
5.	Перекладина гимнастическая низкая	1
6.	Канат для лазанья с механизмом крепления	3
7.	Мостик гимнастический подкидной	3
8.	Скамейка гимнастическая жесткая	9
9.	Комплект навесного оборудования	1
10.	Барьер л/а	4
11.	Мат гимнастический	15
12.	Стойка для прыжков в высоту	2
13.	Планка для прыжков в высоту	3
14.	Щит баскетбольный	8
15.	Ворота для мини-футбола	4

16.	Стойка для волейбола	7
17.	Батут гимнастический детский	1
18.	Канат для перетягивания	1
19.	Мяч баскетбольный	30
20.	Мяч волейбольный	30
21.	Самокат детский для веселых стартов	3
22.	Мяч теннисный	100
23.	Мяч для метания 150гр	5
24.	Граната учебная 500гр.	12
25.	Граната учебная 700гр	3
26.	Сетка волейбольная	4
27.	Табло перекидное	1
28.	Компрессор для накачивания мячей	1
29.	Конус	12
30.	Клюшка для флорбола	8
31.	Мяч футбольный	8
32.	Мяч для фитнеса	20
33.	Сетка для футбольных ворот	2
34.	Лыжные ботинки 37 размер (пар)	6
35.	Лыжные ботинки 38 размер (пар)	10
36.	Лыжные ботинки 39 размер (пар)	6
37.	Лыжные ботинки 40 размер (пар)	5
38.	Лыжные ботинки 41 размер (пар)	5
39.	Лыжные ботинки 42 размер (пар)	3
40.	Обруч малый металлический	3
41.	Обруч большой пластмассовый	6
42.	Лыжи (пар)	35
43.	Корзины	4

Тематическое планирование курса «Физическая культура»

6 класс

3пп	Наименование раздела программы	Количество часов		Всего часов
		По базовой части	По вариативной части	
1.	Легкоатлетические упражнения	28	-	28
2.	Баскетбол	8	12	21
3.	Волейбол	6	18	24
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18
5.	Кроссовая подготовка	12	-	12
6.	Итого часов	72	30	102

7 класс

3пп	Наименование раздела программы	Количество часов		Всего часов
		По базовой части	По вариативной части	
1.	Легкоатлетические упражнения	27	-	27
2.	Баскетбол	9	12	21
3.	Волейбол	6	18	24
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18
5.	Кроссовая подготовка	12	-	12
6.	Итого часов	72	30	102

8 класс

3пп	Наименование раздела программы	Количество часов		Всего часов
		По базовой части	По вариативной части	
1.	Легкоатлетические упражнения	27	-	27
2.	Баскетбол	9	12	21
3.	Волейбол	6	18	24
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18
5.	Кроссовая подготовка	12	-	12
6.	Основы безопасности жизнедеятельности (Интегрированный курс)	-	(11)	(11)
6.1	Основы комплексной безопасности	-	4	4
6.2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	-	4	4
6.3	Основы здорового образа жизни	-	3	3
	Итого часов	72	30	102

9 класс

3пп	Наименование раздела программы	Количество часов		Всего часов
		По базовой	По вариативной	

		части	части	
1.	Легкоатлетические упражнения	27	-	27
2.	Баскетбол	9	12	21
3.	Волейбол	6	18	24
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	18
5.	Кроссовая подготовка	11	-	12
6.	О. Б. Ж. (Интегрированный курс)	-	-	-
7.	Итого часов	69	30	99

Приложение 1

Тематическое планирование интегрированного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» 8 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Раздел-1	**Основы комплексной безопасности**	**4**
Тема 1	Пожарная безопасность	1
1	Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения	
Тема 2	Безопасность на дорогах	1
2	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров	
Тема 3	Безопасность на водоемах	1
3	Безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Безопасный отдых на водоемах	
Тема 4	Экология и безопасность	1
4	Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке	
Раздел 2	**Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**	**4**
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения	3
5	Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера	
6	Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия	
7	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах	
Тема 6	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1
8	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Эвакуация населения	
Раздел 3	**Основы здорового образа жизни**	**3**
Тема 7	Здоровый образ жизни и его составляющие	

9	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека	
10	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	
11	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	
	итого	**11**