

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

Мокроусовский муниципальный округ

МКОУ Травнинская основная общеобразовательная школа

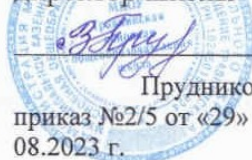
СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1 от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Прудникова В.Н.

приказ №2/5 от «29»
08.2023 г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 7-9 классов**

Автор составитель:
Черных Светлана Михайловна,
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные

условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 6—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

- демократизация;
- Гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и

средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям

разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм

обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно- алгоритмического типа, групповые и индивидуальные

формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе

расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 6—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе,

педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных,

скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 6—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания.

В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий,

развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация

в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети

постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения. Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя).

Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 — 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - Федерального закона «Об образовании в РФ»;
 - Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
 - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной программы основного общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 6 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 423 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

6—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к

саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20

мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места медленно и быстро по движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки)

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и

самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области рудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений,

физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки

в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости)

в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения. Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, «мост» из положения лёжа. Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок, прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис, лежа на согнутых руках, махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь, размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемах

одной и двумя в висячем положении на нижней жерди; выход из висячего положения лежа на нижней жерди в сед на бедре с захватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок, выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Физические упражнения для развития основных физических качеств: гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Торможение и повороты на лыжах. Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Спортивные игры. Б а с к е т б о л . Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; ловля и передача мяча с шагом, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

В о л е й б о л . Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Футбол. Основные правила игры в футбол. Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удары с разбега по катящемуся мячу Физические упражнения для развития основных физических качеств:

быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие силовых

способностей: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

поднимание туловища. Развитие скоростно-силовых способностей:

перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в

глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; Упражнения для рук и

плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение

и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же

во время ходьбы и бега. Развитие гибкости. Упражнения с широкой

амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные

наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с

гимнастической палкой или сложенной вчетверо

скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными

положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на

спину);

перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Развитие

выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 1000

до 2500 м. с различной интенсивностью и различной

продолжительностью работы и отдыха Развитие скоростных

способностей. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта с

ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером.

VII КЛАСС

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

VIII класс

Знания о физической культуре/

Знания о физической культуре. Физическая культура в

современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое

развитие. Спортивная

подготовка. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Планирование

занятий физической культурой. Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках

силой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация (мальчики): длинный кувырок вперёд, кувырок назад, перекатом назад выход силой в стойку на руках, «мост» из положения лёжа, поворот (вправо, влево), стойка на лопатках, перекатом вперёд упор присев. Акробатическая комбинация (девочки): два слитных кувырка вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лёжа, поворот на 180° в упор присев, перекатом назад через плечо в

«полушпагат». Опорные прыжки: (девушки) - ноги врозь (козёл в ширину, высота – 110 см); (юноши) – прыжок согнув ноги (козёл в длину). Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки). Физические упражнения для развития основных физических качеств: гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Маршбросок туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км). Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости. Спортивные игры.

Б а с к е т б о л . Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

В о л е й б о л . Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Ф у т б о л . Удары по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъёма стоп, внутренней и внешней частью подъёма стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Физические упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие силовых способностей: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре

лежа, поднимание туловища. Развитие скоростно-силовых способностей: перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега. Развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 1000 до 2500 м. с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Развитие скоростных способностей. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером.

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Литература

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тематическое планирование по физической культуре для 6–9-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие ценностных отношений к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- развитие ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- развитие ценностных отношений к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- развитие ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- развитие ценностных отношений к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- развитие ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- развитие ценностных отношений к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- развитие ценностных отношений к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- развитие ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
<p>6 класс</p> <p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	
<p>История физической культуры.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии</p>	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Возрождение олимпийских игр.</p> <p>Как возродились олимпийские игры.</p> <p><i>Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр.</i></p>
<p>Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	<p><i>Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.</i></p> <p><i>Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.</i></p>
<p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.</p>	<p>Зарождение олимпийского движения в России.</p> <p><i>Деятельность А.В. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.</i></p> <p><i>Создание Олимпийского комитета и его</i></p>

*роль в развитии физической культуре и
спорта в дореволюционной России.*

	Физическая подготовка. Что такое
<p>Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.</p>	<p>Первые олимпийские чемпионы.</p> <p><i>Первые олимпийские чемпионы и их физическая подготовка и спортивные достижения.</i></p> <p>физическая подготовленность.</p>
<p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.</p> <p>Основные правила физических качеств.</p>	<p><i>Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.</i></p> <p>Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.</p> <p><i>Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепления здоровья, повышение адаптивных свойств организма.</i></p> <p>Основные правила развития физических качеств.</p> <p><i>Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).</i></p>

	<p><i>Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий: Признаки утомления организма во время физической подготовки.</i></p>
<p>Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p><i>Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока.</i></p>

Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока)

<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической</p>	<p>культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и</p>
---	---

*профилактике утомления
и переутомления во время*

**Организация и
проведение
самостоятельных
занятий физической
подготовкой.**

Соблюдение правил
техники безопасности
и гигиены мест занятий
физическими
упражнениями.

*Безопасность мест
занятий в спортивном
зале, на пришкольной
спортивной площадке,
площадках в местах
массового отдыха, во
дворе, парке.*

*Безопасность
спортивного
инвентаря и
оборудования.*

*Безопасность одежды
и обуви. Гигиенические
правила по*

открытой спортивной площадки).	<i>занятий физической подготовкой.</i>
Оценка эффективности занятий физической культурой.	<p>Оценка эффективности занятий физической подготовкой.</p> <p><i>Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдения за физическим состоянием.</i></p> <p><i>План занятий физической подготовкой и его оформление.</i></p>
<p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения.</p>	<p>Оценка физической подготовленности.</p> <p><i>Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся 6 класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений.</i></p> <p><i>Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление.</i></p>
Физическое совершенствование (102ч)	

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. (21ч)</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений.</p> <p>Акробатическая комбинация (см. учебник для 5 класса).</p>
<p>Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги(мальчики)</p>	<p><i>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения, для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для 4 и 5 классов).</i></p>
<p>Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).</p>	<p><i>Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки).</i></p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p>	<p><i>Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.</i></p>

<p>Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)</p>	<p><i>Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.</i></p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики).</p>	<p><i>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.</i></p>
<p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>	<p><i>Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.</i></p> <p><i>Техника выполнения гимнастической</i></p>

	<p>комбинации № 2 на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.</p>
<p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p>	<p>Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движение руками в разных направлениях; наклоны вперед и назад, в правую левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики.</p>
<p>Лёгкая атлетика (21ч). Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку</p>	<p>Лёгкая атлетика. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением</p>
<p>Спринтерский бег.</p>	<p>Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</p>

	<i>спринтерского бега.</i>
Гладкий равномерный бег.	<i>Техника гладкого равномерного бега.</i>
Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». о способом «перешагивание».	<i>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>
Метание малого мяча.	<i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.</i>
Лыжные гонки(21ч). Передвижение на лыжах	<i>Лыжные гонки. Техника одновременного одношажного хода.</i>

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода</i></p> <p><i>Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом</i></p>
<p>Торможение и повороты на лыжах</p>	<p><i>Техника торможения упором.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.</i></p> <p><i>Техника порота упором.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором.</i></p> <p><i>Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i></p>
<p>Спортивные игры(39ч) <i>Баскетбол (17).</i></p>	<p>Баскетбол.</p> <p><i>Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i></p> <p><i>Основные правила в баскетбол.</i></p>

Техника передвижения в стойке

баскетболиста.

*Техника прыжка вверх толчком одной
с приземлением на другую.*

*Подводящие упражнения для
самостоятельного освоения техники прыжка
вверх толчком одной с приземлением на
другую.*

Техника остановки двумя шагами.

*Подводящие упражнения для
самостоятельного освоения техники
остановки двумя шагами.*

Техника остановки прыжком.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

остановки прыжком.

Техника ловли мяча после отскока от пола.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.

	<p><i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p><i>Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p>
--	---

Волейбол (9ч).

лейбол.

Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.

Техника приёма и передачи мяча.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей её передачи на разные расстояния.

Тактические действия, их цель и значение в

игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол.

Футбол (13ч).

Футбол.

Положительное влияние занятий

футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Техника удара с разбега по катящемуся мячу.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники удара с

	<i>разбега по катящемуся мячу</i>
<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО (в процессе урока).</i>	<i>Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие выносливости.</i>
<i>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.</i> <i>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность(в процессе урока).</i>	<i>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.</i> <i>Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.</i> <i>Лазание по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики).</i> <i>Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для усвоения техники лазанья по канату.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.</i> <i>Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).</i> <i>Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.</i>

	<p><i>Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.</i></p> <p><i>Техника преодоления препятствий способом «наступление».</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».</i></p> <p><i>Полосы препятствий естественного и искусственного характера.</i></p>
<p><i>Общефизическая подготовка (в процессе урока)</i></p>	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.</i></p>

7 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры.

Олимпийское движение в России (СССР).

Знания о физической культуре.

Олимпийское движение в России (СССР).

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). *Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности.*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.

Выдающиеся спортсмены СССР и России.

Олимпийские игры в Москве.

Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения.

Физическая культура

Техническая подготовка. Двигательные

(основные понятия). Техническая подготовка. Техника движения и её действия и техническая подготовка.

Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности

основные показатели.

человека, способ решения двигательной задачи.

Техническая подготовка.

Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.

Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.

Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Волевые качества и их проявление в поведении человека Моральные качества, их проявление в поведении человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)	
Оценка эффективности	
занятий физической культурой.	Оценка техники движений.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	<i>Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.</i>
	<i>Оценка техники движений способом сравнения.</i>
	<i>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательных действий.</i>
	<i>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i>
	<i>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i>
	<i>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</i>
	<i>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</i>
Самонаблюдение и самоконтроль	

*Правило подбора подводящих и
подготовительных упражнений.*

*Ведение дневника самонаблюдения.
Оформление распределения занятий
технической подготовкой на весь учебный
год в соответствии с освоением*

*программного материала на уроках
физической культуры.*

*Показатели физической подготовленности
учащихся 7 классов*

Физическое совершенствование (102ч).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. (21ч). <i>Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.</i>
---	--

Опорные прыжки.	<p><i>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.</i></p> <p><i>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.</i></p>
Упражнения на гимнастическом бревне	<p><i>Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне.</i></p>
(девочки)	
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики).	<p><i>Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.</i></p>
Упражнения на разновысоких брусьях: (девочки).	<p><i>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.</i></p>
Ритмическая гимнастика (девочки).	<p><i>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.</i></p>

<p>Упражнения с прикладной направленностью.</p>	<p><i>Прикладные упражнения как двигательное действие, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.</i></p> <p><i>Упражнения на кольцах.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения.</i></p> <p><i>Лазанье по канату.</i></p> <p><i>Подготовительное упражнение с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма.</i></p> <p><i>Лазанье по гимнастической стенке.</i></p>
<p>Лёгкая атлетика (21ч). Беговые упражнения.</p>	<p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p><i>Техника спринтерского бега.</i></p> <p><i>Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м).</i></p> <p><i>Техника эстафетного бега.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для</i></p>

<p>Прыжковые упражнения.</p>	<p><i>самостоятельного освоения техники эстафетного бега.</i></p> <p><i>Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</i></p>
<p>Метание малого мяча.</p>	<p><i>техника метания малого мяча по</i></p>

движущейся мишени с небольшого

расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12

м), стоя на месте.

Техника метания малого мяча по

летящему большому мячу.

	<p><i>Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики - 12 м; девочки – 10 м), стоя на месте.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу.</i></p>
<p>Лыжные гонки (21ч). Передвижение на лыжах</p>	<p><i>Лыжные гонки.</i></p> <p><i>Техника передвижения одновременным одношажным ходом.</i></p> <p><i>Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.</i></p> <p><i>Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов</i></p>
<p>Торможение и повороты, спуски и подъемы на лыжах</p>	<p><i>Техника торможения упором.</i></p> <p><i>Техника поворота упором (повторение материала 6 класса).</i></p> <p><i>Техника поворота переступанием.</i></p> <p><i>Техника подъёма «лесенкой».</i></p> <p><i>Техника спуска с пологого склона в основной</i></p>

	<p><i>стойке.</i></p> <p><i>Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i></p>
<p>Спортивные игры (39ч). <i>Баскетбол (17ч).</i></p>	<p>Баскетбол.</p> <p><i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i></p> <p><i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i></p>

Техника поворотов на месте без мяча с мячом.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

поворотов на месте без мяча с мячом.

Подготовительные упражнения для

укрепления суставов ног.

Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия

баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Технико-

тактические действия игроков

обороняющейся команды. Технико-

тактические действия игроков

атакующейся команды.

Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (9ч).

Волейбол.

Совершенствование техники нижней

боковой подачи.

Совершенствование техники приёма и

передачи мяча.

Техника верхней прямой подачи.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

верхней прямой подачи.

Технико-тактические действия в волейболе

при подаче и передаче мяча через сетку

Игра в волейбол по правилам.

<p>Футбол (13ч).</p>	<p>Футбол.</p> <p><i>Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.</i></p> <p><i>Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</i></p> <p><i>Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</i></p> <p><i>Игра в футбол по правилам</i></p>
<p>Подготовка к выполнению</p>	<p><i>Развитие силовых способностей. Развитие</i></p>
<p>нормативов ГТО (в процессе урока).</p>	<p><i>скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие выносливости.</i></p>
<p>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.</p> <p>Прикладно ориентированная физическая подготовка (в процессе урока).</p>	<p><i>Совершенствование техники лазанья по канату.</i></p> <p><i>Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.</i></p> <p><i>Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.</i></p>

	<p><i>Техника кроссового бега.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.</i></p> <p><i>Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</i></p> <p><i>Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий.</i></p>
<p>Общефизическая подготовка(в процессе урока).</p>	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.</i></p>
<p>8 класс</p>	
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока).</p>	

<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p><i>Физкультурно-образовательное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задача, основное содержание.</i></p> <p><i>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p> <p><i>Спортивное направление как направление,</i></p>
--	--

	<p><i>связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание.</i></p> <p><i>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающих высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</i></p> <p><i>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</i></p> <p><i>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность.</i></p>
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p><i>Гармоничное физическое развитие.</i></p> <p><i>Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.</i></p> <p><i>Коэффициент гармоничности. Определение</i></p>

	<p><i>гармоничности собственного телосложения.</i></p> <p><i>Стандартные показатели гармоничного телосложения.</i></p>
<p>Спортивная подготовка.</p>	<p>Спортивная подготовка.</p> <p>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена.</p> <p>Её цель и содержание.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).</p>	
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Составление плана занятий спортивной подготовкой.</p> <p><i>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя, тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники</i></p>

	<p><i>соревновательных действий; её цель и назначение. Форма планирования занятий в системе спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия.</i></p>
<p>Планирование занятий физической культурой.</p>	<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</p> <p><i>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.</i></p> <p><i>Классификация режимов физической нагрузки и правил их использования зависимости от задач и форм организации занятий.</i></p> <p><i>Повышение физической нагрузки в</i></p>

	<p><i>зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов.</i></p> <p><i>Характеристика показателей физической подготовленности учащихся 8 класса.</i></p>
<p>Физическое совершенствование (102ч).</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. (21ч)</p> <p><i>Акробатическая комбинация. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатически комбинаций (юноши, девушки).</i></p> <p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p><i>Длинный кувырок с разбега (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</i></p>
<p><i>длинного кувырка.</i></p> <p><i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i></p>	

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.

Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.

Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь

Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических упражнений (девушки).

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.

Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки)

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом

Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических упражнений (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.

Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.

Техника подъёма разгибом на

гимнастической перекладине (юноши).

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

подъёма разгибом на гимнастической

перекладине.

*Техника соскока вперёд прогнувшись с
гимнастической перекладины (юноши).*

Подводящие упражнения, для

самостоятельного освоения техники

соскока вперёд прогнувшись с

гимнастической перекладины.

Совершенствование техники ранее

разученных упражнений на параллельных

брусьях.

Техника гимнастической комбинации на

параллельных брусьях.

Подводящие упражнения, для

самостоятельного освоения техники

гимнастической комбинации на параллельных

брусьях.

Техника выполнения гимнастической

комбинации на разновысоких брусьях (девушки).

Подводящие упражнения, для

самостоятельного освоения техники

выполнения гимнастической

комбинации на разновысоких брусьях.

Лёгкая атлетика (21ч).

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лёгкая атлетика.

Совершенствование техники

спринтерского бега: техника низкого старта

с последующим ускорением; техника

скоростного бега по дистанции техника

финишировать в беге на короткие

дистанции.

Подводящие и подготовительные

упражнения для самостоятельного

совершенствования техники и спортивного

результата в спринтерском беге.

Планирование тренировочных занятий в

процессе совершенствования техники

спринтерского бега и развития специальных

скоростных качеств.

Совершенствование техники бега на

средние и длинные дистанции: техника

высокого старта с последующим стартовым

ускорением; техника равномерного бега по

дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом

«перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Совершенствование техники прыжка в длину.
Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.*

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спринтерского результата в прыжках в длину с разбега.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.

*Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).
Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.
Техника разбега, броска, торможения после броска.*

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность.

Планирование тренировочных занятий

	<i>в процессе совершенствования техники метания малого мяча.</i>
Лыжные гонки (21ч). Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение	<i>Лыжные гонки. Совершенствования техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствования техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствования техники спусков и подъемов ранее изученными способами</i>

Спортивные игры (39ч).

Баскетбол (17ч).

Игры по правилам.

Баскетбол.

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.

Техника поворотов с мячом на месте.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для 7 класса).

Техника бега с изменением направления.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техника бега с изменением направления.

Техника передачи мяча одной рукой.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

передачи мяча одной рукой

Техника передачи мяча при встречном

движении.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

передачи мяча при встречном

движении. Техника вырывания и

выбивания мяча у соперника.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

вырывания и выбивания мяча у соперника.

Техника перехвата мяча во время передачи.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

перехвата мяча во время передачи. Техника

перехвата мяча во время ведения.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

	<p><i>перехвата мяча во время ведения.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам.</i></p>
<p>Волейбол (9ч).</p> <p>Игра по правилам.</p>	<p><i>лейбол. Технические действия.</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p>

П

мос

о

тоя

д

тель

в

ного

о

осво

д

ения

я

техн

щ

ики

и

пере

е

дачи

мяча

у

сверх

п

у

р

двум

а

я

ж

рука

н

ми

е

над

н

собо

и

й.

я

Техника

передачи

д

мяча сверху

л

двумя

я

руками

с

назад.

а

	<p>Подводящие упражнения для <i>х</i> самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для <i>а</i> самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке. <i>у</i></p> <p>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</p> <p>Подводящие упражнения для <i>а</i> самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками снизу.^а Техническо-тактические действия в защите.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.</p> <p style="text-align: right;"><i>м</i></p>
<p>Футбол (13ч). Игра по правилам</p>	<p>Футбол. Технические действия.^я Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.</p>
	<p>Техника удара по мячу внутренней^с ей</p> <p style="text-align: right;"><i>е</i></p>
	<p>стороной стопы.</p>
	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы</p>

Г

Р

е

е

д

<i>и</i>	<i>е</i>
<i>н</i>	<i>упражнения</i>
<i>о</i>	<i>я для</i>
<i>й</i>	<i>самостоят</i>
	<i>ельного</i>
<i>п</i>	<i>освоения</i>
<i>о</i>	<i>техники</i>
<i>д</i>	<i>ударно</i>
<i>ь</i>	<i>мячу</i>
<i>е</i>	<i>серединой</i>
<i>м</i>	<i>подъема</i>
<i>а</i>	<i>стопы.</i>
	<i>Тех</i>
<i>с</i>	<i>ник</i>
<i>т</i>	<i>а</i>
<i>о</i>	<i>уда</i>
<i>п</i>	<i>ра</i>
<i>ы</i>	<i>по</i>
<i>.</i>	<i>мяч</i>
<i>П</i>	<i>у</i>
<i>о</i>	<i>вну</i>
<i>д</i>	<i>тре</i>
<i>в</i>	<i>нне</i>
<i>о</i>	<i>й и</i>
<i>д</i>	<i>вне</i>
<i>я</i>	<i>шне</i>
<i>щ</i>	<i>й</i>
<i>и</i>	<i>час</i>

<i>т</i>	
<i>ь</i>	<i>упражнения</i>
<i>ю</i>	<i>я для</i>
	<i>самостоят</i>
<i>п</i>	<i>ельного</i>
<i>о</i>	<i>освоения</i>
<i>д</i>	<i>техники</i>
<i>ь</i>	<i>удара по</i>
<i>е</i>	<i>мячу</i>
<i>м</i>	<i>внутренней</i>
<i>а</i>	<i>и внешней</i>
	<i>частью</i>
<i>с</i>	<i>подъёма</i>
<i>т</i>	<i>стопы.</i>
<i>о</i>	<i>Упраж</i>
<i>п</i>	<i>нения</i>
<i>ы</i>	<i>для</i>
<i>.</i>	<i>развит</i>
<i>П</i>	<i>ия</i>
<i>о</i>	<i>специал</i>
<i>д</i>	<i>ьных</i>
<i>в</i>	<i>физиче</i>
<i>о</i>	<i>ских</i>
<i>д</i>	<i>качест</i>
<i>я</i>	<i>в</i>
<i>щ</i>	<i>футбол</i>
<i>и</i>	<i>истов.</i>
<i>е</i>	<i>Технико-</i>

т *е и*
а *нападении*
к *(при*
т *выполнении*
и *и*
ч *штрафных*
е *ударов).*
с *Игра в футбол*
к *по правилам*

и
Подготовка к выполнению *Развитие*
силовых способностей. Развитие
нормативов ГТО (в процессе

д *скоростн*
ое-силовых способностей. Развитие
урока).

й *гибкост*
а. Развитие выносливости.

т

Прикладно

Совершенствова

ние техники ранее

ориентированная физическая разученных
прикладно ориентированных

в

подготовка (в процессе урока).

з

а

щ

и

т

упражнений (в	беге, прыжках, лазаньи и др.)
Общефизическая подготовка (в процессе урока).	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.</i></p> <p>9 класс</p>

Знания о физической культуре (в процессе урока).

<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение туристских походов.</p> <p>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов.</p> <p><i>Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием</i></p>
---	---

	<p><i>личностных качеств и расширением кругозора.</i></p> <p><i>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.</i></p> <p><i>Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</i></p>
<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</p> <p>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потёртости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи.</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (в процессе урока).</p>	<p>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>

Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

Физическое совершенствование (102ч).

Спортивно-оздоровительная деятельность.
Акробатические упражнения и комбинации.

Спортивно-оздоровительная деятельность
Гимнастика с основами акробатики. (21ч)
Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.
Совершенствование техники кувырка с разбега.
Примерная зачётная акробатическая

	комбинация (юноши).
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).</p>	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).</i></p> <p><i>Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки).</i></p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).</p>	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебник для 5-7 классов).</i></p> <p><i>Примерная зачётная комбинация на</i></p>

	<i>гимнастической перекладине (юноши).</i>
Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши).	<i>Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для 6 класса)</i>
Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки).	<i>Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для 6 класса).</i>
Ритмическая гимнастика (девушки).	<i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.</i>
Лёгкая атлетика (21ч). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	<i>Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебник для 7-8 классов). Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного</i>

	<p><i>результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</i></p>
<p>Лыжные гонки (21ч).</p> <p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	<p><i>Лыжные гонки.</i></p> <p><i>Совершенствованию техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см.учебники для 6-8 классов).</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.</i></p> <p><i>Техника одновременного бесшажного хода.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.</i></p> <p><i>Техника торможения боковым соскальзыванием.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.</i></p>

	<p><i>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для 6-8 классов).</i></p> <p><i>Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.</i></p> <p><i>Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия</i></p>
<p>Спортивные игры (39ч). <i>Баскетбол (17ч). Игры по</i></p>	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p>

правилам.

Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для 7-8 классов).

Техника передачи мяча одной рукой снизу.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.

Техника передачи мяча одной рукой сбоку.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.

Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.

Техника броска мяча одной рукой в движении.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.

Техника штрафного броска.

Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперников: техника накрывания; личная опека.

	<p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам.</i></p>
<p><i>Волейбол (9ч).</i><i>Игра по правилам.</i></p>	<p>Волейбол. Технические действия.</p> <p><i>Совершенствование ранее изученных приёмов игры в волейбол(см. учебник для 7-8 классов).</i></p> <p><i>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Техника приёма мяч одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяч одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Техника прямого нападающего удара.</i></p>

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.</i></p> <p><i>Техника группового блокирования.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в нападении.</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам.</i></p>
<p>Футбол (13ч). Игры по правилам</p>	<p>Футбол. Технические действия.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для 6-8 классов).</i></p> <p><i>Техника удара по мячу серединой лба.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.</i></p>

Техника остановки мяча подошвой.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

остановки мяча подошвой.

*Техника остановки катящегося мяча
внутренней стороной стопы.*

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

остановки катящегося мяча

внутренней стороной стопы.

*Техника остановки опускающегося мяча
внутренней стороной стопы. Подводящие*

упражнения для самостоятельного

освоения техники остановки

опускающегося мяча внутренней

сторонай стопы.

Техника остановки мяча грудью.

Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники

	<p><i>остановки мяча грудью.</i></p> <p><i>Техника отбора мяча подкатом.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите и нападении.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</i></p> <p><i>Игра в футбол по правилам.</i></p>
<p>Подготовка к выполнению нормативов ГТО (в процессе урока).</p>	<p><i>Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие выносливости.</i></p>
<p>Правила ориентированная физкультурная деятельность.</p> <p>Прикладно ориентированная физическая подготовка (в процессе урока).</p>	<p>Прикладно ориентированная физическая подготовка</p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</i></p>
<p>Общефизическая подготовка (в процессе</p>	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных</i></p>

урока).

физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 6 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости,

скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 6 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми. Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости,

гибкости).

Начиная 6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов. Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки. Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 6 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей. Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а

систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 6—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

В 8—9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков. Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов. Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности. Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приёмами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности. При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные. Плавание. Если в начальной школе главной задачей обучения являлось овладение умением проплыть одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду, то в 5—9 классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются. Основной целью усвоения данного раздела в 5—9 классах является приобретение навыка надёжного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости), способностей. В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. Уроки плавания могут осуществляться также в виде отдельных курсов. При соответствующих климатических условиях эти занятия

можно выносить за сетку учебных часов и проводить в тёплое время года в городских и загородных оздоровительных лагерях. Из 45 мин урока до 30 мин следует проводить в воде. Остальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоёма. С учащимися, которые не освоили плавание или только приступили к занятиям им, следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока. С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами. Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам

Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видео-файлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1		Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	К	

1.4	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников</p> <p>М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы.</p> <p>Пособие для учителя/на сайте</p>		<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
-----	---	--	--

	<p>издательства.</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение». В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p>		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим
			и корригирующим упражнениям

и корригирующим
упражнениям