

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

Рассмотрено на заседании МО Руководитель МО «24» 08 2014 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР «27» 08 2014 г.	Принята решением педагогического совета протокол № 1 от «28» 08 2014 г.
--	--	--

Утверждено  
Приказ № 12 от «01» 09 2014 г.



Н.И.Рыстакова

**Рабочая программа  
по физической культуре  
7-9 класс  
(основное общее образование)**

**Учитель:** Коленецкий Дмитрий  
Николаевич, учитель высшей  
квалификационной категории

## **2. Пояснительная записка**

### **Используемый УМК**

1. Программа по физической культуре. Основная школа. Под редакцией А.П. Матвеева М. «Просвещение» 2011г.

Учебники:

2. Матвеев А.П. Физическая культура М. «Просвещение» 6-7 класс 2014г.

3. Матвеев А.П. Физическая культура М. «Просвещение» 8-9 класс 2011г.

### **Нормативно-правовые документы**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7-9-х классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии со следующими

**нормативными документами:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного среднего образования 2004г.

3. Примерная программа среднего общего образования по физической культуре А.П. Матвеева. 2011г.

4. Основная образовательная программа основного общего образования образовательного учреждения.

5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Учебным предметом образования по физической культуре является двигательная деятельность, непосредственно связанная с совершенствованием физической природы человека. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, развивать основные психические процессы, воспитывать нравственные качества, творческие способности и самостоятельность, формировать сознание и мышление. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

1. Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя следующие темы:

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

2. Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания ориентированные на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел, соотносясь с разделом «Знания о физической культуре, включает следующие темы:

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
- « Оценка эффективности занятий физической культурой».

3. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Раздел включает в себя следующие темы:

- «Физкультурно- оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с **общеразвивающей** направленностью»
- «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».

В тематическом планировании прослеживается логическое совмещение учебных тем основных разделов образовательной программы. Для раскрытия тем необходимо соотносить их с содержанием соответствующих разделов и тем учебника по физической культуре (автор А.П.Матвеев

### Цели и задачи обучения предмету

При создании программы **учитывались** потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

#### **Программа имеет ряд отличительных особенностей:**

1. Содержание программы направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. Учащиеся должны научиться сами, определять средства и методы занятий, эффективность решения задач, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности.

2. Уроки физической культуры в зависимости от направленности учебных тем и решаемых задач дифференцируются на уроки с образовательно-познавательной направленностью (освоение знаний и способов деятельности), образовательно-

обучающей направленностью ( обучение двигательным действиям и физическим упражнениям), образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

3. При использовании межпредметных связей, и разработке межпредметного содержания происходит ориентация на раскрытие понятия «физическая культура» как явления культуры, на биологические закономерности развития организма человека и его физиологических систем в процессе мышечной деятельности, на пропаганду здорового образа жизни и предупреждение вредных привычек.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию **принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;
- реализацию **принципа достаточности** и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- **соблюдение дидактических правил** «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- **расширение межпредметных связей**, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитывая вышеперечисленные моменты, **целью школьного образования по физической культуре является:**

«Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха».

**В основной школе данная цель конкретизируется:**

« Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни».

В рамках реализации этой цели образовательный процесс ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Программа рассчитана на 306 часов, на три года обучения, из расчёта три часа в неделю.

#### **Изменения, внесённые в рабочую программу:**

1. В разделе «Физическое совершенствование» в подразделе «спортивно-оздоровительная деятельность» по теме «Гимнастика» не изучаются следующие двигательные действия:

- опорные прыжки,
- упражнения на гимнастическом бревне,
- упражнения на параллельных брусьях,
- упражнения на разновысоких брусьях.
- упражнения на гимнастической перекладине

По теме «Лёгкая атлетика»:

- прыжок в длину с разбега.

Причина заключается в отсутствии необходимого оборудования и соответствующих материально-технических условий.

2. Не изучается тема «Футбол». В связи с тем, что все планируемые задачи решаются за счёт изучения двух других спортивных игр - баскетбола и волейбола.

3. Не планируются к изучению следующие прикладно-ориентированные физические упражнения:

- передвижение по пересечённой местности,
- лазанье по канату,
- передвижение в висе на руках.

Причина заключается в отсутствии необходимого оборудования и соответствующих материально-технических условий.

4. За счёт резервного времени учителя и за счёт уменьшения времени на раздел «Физическое совершенствование» произошли изменения. Увеличивается время на изучение разделов «Способы двигательной деятельности» до 11 часов в 7 и 9 классах и «Знания о физической культуре» до 6 часов в 6 и 8 классах. Данные изменения связаны с отсутствием достаточных условий – один спортивный зал.

### **3. Тематический план**

**7 класс.**

раздел	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
<b>1 раздел Знания о физической культуре</b>	2	3	3	-	8
1 тема История физической культуры	-	-	3	-	3
2 тема Базовые понятия		3	1	-	4

физической культуры					
3 тема Физическая культура человека	2	-	1	-	3
<b>2 раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	5	2	3	7	17
1 тема Организация и проведение занятий физической культурой	4	1	2	3	10
2 тема Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	4	7
<b>3 раздел Физическое совершенствование</b>	19	16	24	18	77
1 тема Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	-	2	2	4	8
2 тема Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	19	14	22	14	69
А) гимнастика	9	-	-	-	9
Б) легкая атлетика	10	-	-	6	16
В) лыжный спорт	-	-	18	-	18
Г) спортивные игры					26
Баскетбол	-	14	-	-	14
Волейбол			4	8	12
	26	21	30	25	102

### 8 класс.

раздел	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
<b>1 раздел Знания о физической</b>	3	-	7	-	10

<b>культуре</b>					
1 тема История физической культуры	-	-	3	-	3
2 тема Базовые понятия физической культуры	2	-	-	-	2
3 тема Физическая культура человека	1	-	4	-	5
<b>2 раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	3	-	2	8	13
1 тема Организация и проведение занятий физической культурой	1	-	1	5	7
2 тема Оценка эффективности занятий физической культурой	2	-	1	3	6
<b>3 раздел Физическое совершенствование</b>	20	21	21	17	79
1 тема Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	2	7	-	3	12
2 тема Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	18	14	21	14	67
А) гимнастика	8	-	-	-	8
Б) легкая атлетика	10	-	-	6	16
В) лыжный спорт	-	-	17	-	17
Г) спортивные игры					26
Баскетбол	-	14	-	-	14
Волейбол			4	8	12
	26	21	30	25	102

9 класс.

раздел	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
<b>1 раздел Знания о физической культуре</b>	5	-	3	-	8
1 тема История физической культуры	-	-	1	-	1
2 тема Базовые понятия физической культуры	3	-	-	-	3
3 тема Физическая культура человека	2	-	2	-	4
<b>2 раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	2	-	7	8	17
1 тема Организация и проведение занятий физической культурой	1	-	5	4	10
2 тема Оценка эффективности занятий физической культурой	1	-	2	4	7
<b>3 раздел Физическое совершенствование</b>	19	21	20	17	77
1 тема Физкультурно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	1	7	-	3	11
2 тема Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	18	14	20	14	66
А) гимнастика	8	-	-	-	8
Б) легкая атлетика	10	-	-	6	16
В) лыжный спорт	-	-	16	-	16
Г) спортивные игры					26
Баскетбол	-	14	-	-	14
Волейбол			4	8	12



	26	21	30	25	102
--	----	----	----	----	-----

#### **4. Содержание тем учебного предмета (курса)**

##### **Знания о физической культуре**

###### **История физической культуры.**

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

###### **Физическая культура (основные понятия).**

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

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

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

###### **Физическая культура человека.**

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

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** 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).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным омаканием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением буфов и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

*Спортивные игры. Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Прикладно-ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в виси на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

*Физическая подготовка.* Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы.* Подтягивание в виси и отжимание в упоре. Передвижения в виси и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в виси стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в виси на гимнастической стенке до сильной высоты; комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим

спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Лыжные гонки. Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

*Баскетбол. Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

## **5. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

#### **№4 Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** выставляется, если материал учащимся не усвоен.

**Оценка «1»** выставляется, Если учащийся отказывается отвечать на вопрос.

#### **Раздел «Способы двигательной деятельности»**

**Оценка «5»** выставляется, если учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Оценка «4»** ставится если, учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

**Оценка «3»** ставится, если более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

**Оценка «2»** используется, если учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

**Оценка «1»** выставляется, если учащийся отказывается выполнять задание

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно, легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие не освоено.

**Оценка «1»** - учащийся отказывается выполнять упражнение

### **Физическая подготовка:**

#### **1. Скоростные качества**

##### **1.1. Бег на 60 метров**

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7	9,5	10,4	11,1	10,1	10,9	11,6
8	9,1	10,0	10,7	9,9	10,8	11,5
9	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	11,2
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
13-15 лет	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9

#### **2. Выносливость**

##### **2.1. Бег 2000 метров**

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7	9.20	9.50	10.50	11.20	11.50	12.40
8	9.10	9.40	10.40	11.10	11.45	12.30
9	9.00	9.30	10.30	11.00	11.40	12.20
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза



13-15 лет	9.00	9.30	9.55	11.00	11.40	12.10
-----------	------	------	------	-------	-------	-------

## 2.2. Бег на лыжах 2000м. (7 классы), 3000м. (8-9 классы).

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7	12.40	3000м. без учёта времени		13.30	3000м. без учёта времени	
8	18.00	19.00	20.00	20.00	22.00	23.30
9	16.30	17.45	19.00	19.30	21.30	23.00
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
13-15 лет	16.30	17.45	18.45	19.30	21.30	22.30

## 3. Силовые качества

### 3.1. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики)

класс	мальчики		
	«5»	«4»	«3»
7	8	4	2
8	9	5	3
9	10	6	3
ГТО	золото	серебро	бронза
13-15 лет	10	6	4

### 3.2. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (девочки)

класс	девочки		
	«5»	«4»	«3»
7	14	8	4
8	14	8	5
9	15	9	6
ГТО	золото	серебро	бронза
13-15 лет	15	9	7

### 3.3. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (1 минута)

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7	43	32	21	36	25	17
8	45	34	23	38	27	20
9	47	36	25	40	30	20
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
13-15 лет	47	36	30	40	30	25

## 4. Гибкость.

### 4.1. Наклон вперёд, вниз из положения, стоя на гимнастической скамейке

класс	мальчики	девочки
-------	----------	---------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7	10	6	2	18	10	6
8	11	7	3	20	12	7
9	12	8	4	20	12	7
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
13-15 лет	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами рук		Касание пола ладонями	Касание пола пальцами рук	

## 5.Скоростно-силовые качества

### 5.1.Прыжок в длину с места

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7	180	165	150	170	150	135
8	190	175	160	175	155	140
9	200	185	170	175	155	140
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
13-15 лет	200	185	175	175	155	150

### 5.2.Метание мяча (150г.)

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7	36	30	23	23	19	13
8	38	33	25	24	20	14
9	40	35	27	26	21	15
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
13-15 лет	40	35	30	26	21	18

### 5.3. Бросок набивного мяча (1кг.)

Упражнение оценивается по приросту индивидуального результата, но к окончанию основной школы юноши должны выйти на показатель 7м. 40см., девушки- 6м.

## 6.Координационные способности

### 6.1.Челночный бег 4\*9м.

Упражнение оценивается по приросту индивидуального результата.

### 6.2. Прыжки на скакалке (1минута)

Упражнение оценивается по приросту индивидуального результата, но к окончанию основной школы юноши должны выйти на показатель 125 прыжков за минуту, девушки- 115.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель учитывает темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период

времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Учащиеся общеобразовательных учреждений распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лечебной физической культуры).

К учащимся основной медицинской группы предъявляются все требования учебных программ без ограничений.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.

### №5 Материально-техническое обеспечение

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
<b>1. Библиотечный фонд</b>			
1.1.	Федеральный компонент государственного образовательного стандарта	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения спортивного зала.
1.2.	Программы основного общего образования. Физическая культура	Д	
1.3.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 7,8,9 классы	Д	
1.4.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.5.	Научно- популярная и художественная	Д	В составе

	литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>2. Демонстрационные печатные пособия</b>			
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.
<b>3. Экранно-звуковые пособия</b>			
3.1.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2.	Аудиозаписи	Д	
<b>4. Технические средства обучения</b>			
4.1.	Аудиоцентр	Д	
4.2.	Радиомикрофон	Д	
4.3.	Мультимедийный компьютер	Д	
4.4.	Мультимедиапроектор	Д	
4.5.	Экран	Д	
<b>5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
Гимнастика			
5.1.	Стенка гимнастическая	Г	
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	Д	
5.3.	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.4.	Скамейка гимнастическая	Г	
5.5.	Комплект навесного оборудования	Г	
5.6.	Набор тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.7.	Скамья атлетическая наклонная	Д	
5.8.	Штанга тренировочная	Д	
5.9.	Коврик гимнастический	К	
5.10.	Маты гимнастические	К	
5.11.	Мяч набивной (1кг.)	Г	
5.12.	Скакалка гимнастическая	К	
5.13.	Мяч теннисный	Г	
5.14.	Палка гимнастическая	К	
5.15.	Обруч гимнастический	К	

Лёгкая атлетика			
5.16.	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.17.	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.18.	Барьеры лёгкоатлетические	Г	
5.19	Конусы разметочные	Г	
5.20.	Рулетка измерительная	Д	
5.21.	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Г	
5.23	Мячи баскетбольные	К	
5.24.	Жилетки игровые	Г	
5.25.	Стойки волейбольные	Д	
5.26.	Сетка волейбольная	Д	
5.27.	Мячи волейбольные	К	
5.28.	Табло перекидное	Д	
5.29.	Мячи футбольные	Г	
5.30	Насос для накачивания мячей	Д	
Измерительные приборы			
5.31.	Секундомер	Д	
5.32.	Весы медицинские	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.33.	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
5.34	Доска с магнитной поверхностью	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
5.35.	Спортивный зал игровой		
5.36.	Малый спортивный зал		
5.37.	Кабинет учителя		
5.38.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
5.39	Лыжи полупластиковые	К	
5.40.	Палки лыжные	К	
5.41.	Ботинки лыжные	К	
5.43.	Шиповки беговые	Г	