

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1»
Ракитянского района Белгородской области

«Рассмотрено» Руководитель РМО Скалозубов Н.Ф. Протокол № 5 от «16» 06 2014г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «Ракитянская СОШ №1» Псарева И.Н. «17» 06 2014г.	«Рассмотрено» на педагогическом совете протокол № 1 от «17» 06 2014г. «Утверждено» Директор МОУ «Ракитянская СОШ №1» Холодова Р.А. Приказ № 40 от «17» 06 2014 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Срок действия программы – 5 лет

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008 г.).

Программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в **5 -9** классах.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 5-9 классов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 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 приемах 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.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая

атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание (если есть соответствующие условия).

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Преподавание предмета ориентировано на использование учебника физическая культура М. Я. Виленского 5-7 класс, и физическая культура В.И.Лях 8-9 класс и учебного оборудования.

Количество учебных часов соответствует школьному учебному плану, рабочая программа рассчитана на 102 часа. (3 часа в неделю)

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах

Основными формами организации учебного процесса являются (урок-соревнование, урок-зачёт, тестирование) Уроки проводятся в спортивном зале, в бассейне, на стадионе.

2 Основные требования к уровню подготовленности 5 класс

Учащийся должен знать ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 5) основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 2) названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 3) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Плавание

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках в бассейне

- 2) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
- 3) название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- 4) типичные ошибки при освоении попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, подъема наискось «полуёлочкой», торможения «плугом», поворотов переступанием.

БАСКЕТБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
- 4) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках волейбола;
- 2) название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;
- 4) упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 5) основные правила соревнований по волейболу.

Учащийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 8) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);

- 4) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.
- 5) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 2) передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами;
- 3) подниматься на лыжах в гору наискось «полужёлочкой»;
- 4) выполнять торможение «плугом» и повороты переступанием.
- 5) проводить подвижные игры на лыжах.

БАСКЕТБОЛ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 5) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

2 Основные требования к уровню подготовленности 6 класс

Учащиеся должны знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
- величину оптимального угла вылета малого мяча при метании на дальность;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);
- правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;
- упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;
- правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
- правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
- комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
- терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;
- основы индивидуального контроля за состоянием организма.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки;
- правила подбора и подготовки лыжного инвентаря и одежды для занятий;

- сведения о значении лыжной подготовки для функционального развития, работоспособности и общего состояния здоровья школьников;
- наименование разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки, совершаемые обучаемыми при выполнении поворота на месте махом, подъема скользящим шагом, преодолении бугров и впадин на склоне во время спуска, движении одновременным одношажным ходом.

БАСКЕТБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
- жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
- наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

Учащиеся должны уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
- ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
- с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
- прыгать в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыгать в высоту с пяти шагов разбега способом «перешагивание»;
- правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперед-вниз-назад» и метание мяча массой 150 г с четырех шагов способом «из-за спины через плечо»;
- метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м;
- в равномерном темпе бежать в течение 15 мин.
- проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;

- выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
- правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
- технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
- принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- подбирать лыжи и лыжные палки в соответствии со своим ростом;
- правильно подбирать и наносить лыжную мазь на скользящую поверхность лыж;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом; выполнять подъем на лыжах скользящим шагом; преодолевать бугры и впадины на склоне во время спуска; выполнять повороты на месте махом;
- проводить подвижные игры на лыжах.

Плавание

1. Соблюдать технику безопасности при занятиях в бассейне;
2. Выполнять требования по личной гигиене;
3. Проводить игры на закрепление умения держаться на воде.

Основные требования к уровню подготовленности 7 класс

Учащийся должен знать ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 6) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 7) название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 8) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 9) оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 10) основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 5) названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 6) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 7) правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 5) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 6) правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
- 7) название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- 8) типичные ошибки при освоении попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, подъема наискось «полуёлочкой», торможения «плугом», поворотов переступанием.

БАСКЕТБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 4) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 5) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
- 6) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 7) основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках волейбола;
- 6) название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 7) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;
- 8) упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 9) основные правила соревнований по волейболу.

Учащийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 4) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 5) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 6) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 9) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 10) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 11) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 12) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 6) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 7) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
- 8) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.

9) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 6) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 7) передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами;
- 8) подниматься на лыжах в гору наискось «полужёлочкой»;
- 9) выполнять торможение «плугом» и повороты переступанием.
- 10) проводить подвижные игры на лыжах.

БАСКЕТБОЛ

- 6) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 7) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 8) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
- 9) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 10) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.
- 11) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 12) проводить подвижные игры с элементами волейбола.

Плавание

1. Соблюдать технику безопасности при занятиях в бассейне;
2. Выполнять требования по личной гигиене;
3. Проводить игры на закрепление умения держаться на воде.

Основные требования к уровню подготовленности 8 класс

Учащиеся должны знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
- величину оптимального угла вылета малого мяча при метании на дальность;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);
- правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;
- упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;
- правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
- правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
- комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
- терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;
- основы индивидуального контроля за состоянием организма.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки;
- правила подбора и подготовки лыжного инвентаря и одежды для занятий;
- сведения о значении лыжной подготовки для функционального развития, работоспособности и общего состояния здоровья школьников;
- наименование разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки, совершаемые обучаемыми при выполнении поворота на месте махом, подъема скользящим шагом, преодолении бугров и впадин на склоне во время спуска, движении одновременным одношажным ходом.

БАСКЕТБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
- жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
- наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

Учащиеся должны уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
- ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
- с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
- прыгать в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыгать в высоту с пяти шагов разбега способом «перешагивание»;
- правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперед-вниз-назад» и метание мяча массой 150 г с четырех шагов способом «из-за спины через плечо»;
- метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м;
- в равномерном темпе бежать в течение 15 мин.
- проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
- правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
- технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
- принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- подбирать лыжи и лыжные палки в соответствии со своим ростом;
- правильно подбирать и наносить лыжную мазь на скользящую поверхность лыж;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом; выполнять подъем на лыжах скользящим шагом; преодолевать бугры и впадины на склоне во время спуска; выполнять повороты на месте махом;
- проводить подвижные игры на лыжах.

БАСКЕТБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу);
- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;
- правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;
- играть в баскетбол (мини-баскетбол) с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками (нижняя передача мяча);
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки;
- выполнять прямой нападающий удар;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами волейбола.

Плавание

1. Соблюдать технику безопасности при занятиях в бассейне;
2. Выполнять требования по личной гигиене;
3. Проводить игры на закрепление умения держаться на воде.

Основные требования к уровню подготовленности 9 класс

Учащиеся должны знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;

- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
- величину оптимального угла вылета малого мяча при метании на дальность;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);
- правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;
- упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;
- правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
- правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
- комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
- терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;
- основы индивидуального контроля за состоянием организма.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки;
- правила подбора и подготовки лыжного инвентаря и одежды для занятий;
- сведения о значении лыжной подготовки для функционального развития, работоспособности и общего состояния здоровья школьников;

наименование разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки, совершаемые обучаемыми при выполнении поворота на месте махом, подъема скользящим шагом, преодоления бугров и впадин на склоне во время спуска, движения одновременным одношажным ходом.

БАСКЕТБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
- жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
- наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;

- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

Учащиеся должны уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
- ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
- с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
- прыгать в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыгать в высоту с пяти шагов разбега способом «перешагивание»;
- правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперед-вниз-назад» и метание мяча массой 150 г с четырех шагов способом «из-за спины через плечо»;
- метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12—14 м;
- в равномерном темпе бежать в течение 15 мин.
- проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
- правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
- технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
- устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
- принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- подбирать лыжи и лыжные палки в соответствии со своим ростом;
- правильно подбирать и наносить лыжную мазь на скользящую поверхность лыж;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом; выполнять подъем на лыжах скользящим шагом; преодолевать бугры и впадины на склоне во время спуска; выполнять повороты на месте махом;
- проводить подвижные игры на лыжах.

БАСКЕТБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу);
- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;
- правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;

- играть в баскетбол (мини-баскетбол) с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками (нижняя передача мяча);
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки;
- выполнять прямой нападающий удар;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами волейбола.

Плавание

- 1.Соблюдать технику безопасности при занятиях в бассейне;
- 2.Выполнять требования по личной гигиене;
- 3.Проводить игры на закрепление умения держаться на воде.

3 Учебно-тематический план для 5-9 классов

№	Вид программного материала					
	Классы	5	6	7	8	9
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе каждого урока				
2	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
3	Гимнастика	18	18	18	18	18
4	Плавание	14	14	14	15	15
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
6	Спортивные игры	31	31	25	21	21
7	Элементы единоборств	-	-	6	9	9
8	Всего часов	102	102	102	102	102

4. Календарно-тематическое планирование является приложением №1 к рабочей программе

5 Содержание программы учебного предмета соответствует авторской программе В.И. Лях комплексная программа, страницы 52-85.

6. Формы и средства контроля

5 класс

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

6 класс

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

7 класс

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

8 класс

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

9 класс

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

7. Перечень учебно-методических средств обучения

7.1 Литература

1. Коробейник А.В., Мрыхин Р.П. В мире футбола. Справочник болельщика. Серия «Мастер игры». Ростов на Дону: «Феникс», 2000. – 448 с.
2. Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2002. – 170 с.
3. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с.: ил.
4. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 320 с.
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – Псков, 2003. – 256 с.: ил.
6. В.Г. Голиков. Практикум для начинающего тренера по футболу. – Белгород: Крестьянское дело. 2002. – 168 с., ил. – 3 шт.
7. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Универсальная техника атаки. – СпортАкадемПресс, 2001. – 72 с.
8. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.. – СпортАкадемПресс, 2000. – 80 с.
9. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
10. Юный футболист: сб./ Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.: ил.
11. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
12. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).-М.: Советский спорт, 2003.-112с.- 2 шт.
13. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
14. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.

15. Сортэл Н. 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство «Астрель», 2002. – 240 с.: ил. – (Первые шаги в спорте)

7.2. Приборы и оборудование

Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ	
	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий
Начальная школа		
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.
	Маты гимнастические	1 на 2чел.
	Скамейки гимнастические	6 шт.
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.
	Перекладки	2 шт.
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого
	Гантели 1 кг (пара)	На каждого
	Палка гимнастическая	25 шт.
	Каток гимнастический	1 на 2чел
	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.
	Свистки судейские	2 шт.
	Секундомеры	2 шт.
Комплект для занятий гимнастикой	Устройство для подъема флага	1 шт.
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.
	Жерди гимнастических брусьев школьных	
	- разновысокие	1 пара
	- параллельные	1 пара
	Козел гимнастический школьный	1 шт.
	Бревно гимнастическое школьное	1 шт.
	Мостик гимнастический	1 шт.
	Обручи гимнастические	На каждого
	Скакалки гимнастические	На каждого
Комплект для занятий легкой атлетикой	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.
	Эстафетные палочки	1 на 2чел.
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.
	Мячи для метания в цель	1 на 2чел.
	Цель для метания	2 шт.
	Мячи малые (теннисные, хоккейные)	1 на 2чел.
	Мячи малые резиновые	1 на 2чел.
	Мячи футбольные	1 на 2чел.
	Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2чел.
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.
	Сетка волейбольная	2 шт.
	Стойки волейбольные	2 шт.
	Мячи волейбольные	1 на 2чел.

	Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.
	Щиты баскетбольные	2 шт.
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	4 шт.
	Канат для перетягивания	1 шт.
	Измеритель высоты сетки	1 шт.
	Доска показателей счета игры	1 шт.
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.
	Футбольные ворота для мини футбола	2 шт.
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи детские с универсальными креплениями	На каждого
	Палки лыжные детские в соответствии с ростом	На каждого
Средняя школа		
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт.
	Маты гимнастические	1 на 2чел.
	Скамейки гимнастические	1 на 2чел.
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.
	Перекладины	2 шт.
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого
Инвентарь для развития физических качеств	Гантели 1 кг (пара)	На каждого
	Палка гимнастическая	На каждого
	Каток гимнастический	На каждого
	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.
	Свистки судейские	2 шт.
	Секундомеры	2 шт.
Оборудование для контроля и оценки действий	Устройство для подъема флага	1 шт.
Комплект для занятий гимнастикой	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.
	Жерди гимнастических брусьев школьных	
	- разновысокие	1 пара
	- параллельные	1 пара
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.
	Корпусы бревна гимнастического школьного	1 шт.
	Мостики гимнастические	2 шт.
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого
	Скакалки гимнастические	На каждого
	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.
	Гири весом 16 кг.	2 шт.
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого
	Кольца гимнастические	1 пара

Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2чел.
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.
	Приспособление для установки планок	2 комп.
	Планки для прыжков в высоту	2 шт.
	Мячи для метания в цель	1 на 2чел.
	Цель для метания	2 шт.
	Мячи малые (теннисные, хоккейные)	1 на 2чел.
	Мячи малые резиновые	1 на 2чел.
	Стойки для прыжков	6 шт.
	Флажки разные	40 шт.
	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2чел. каждого вида
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2чел.
	Мячи волейбольные	На каждого
	Мячи баскетбольные	На каждого
	Мячи для игры в ручной мяч	На каждого
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.
	Рулетки	2 шт.
	секундомеры	2 шт.
	Свистки судейские	2 шт.
	Сетка волейбольная	1 шт.
	Стойки волейбольные	2 шт.
	Щиты баскетбольные	2 шт.
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	6 шт.
	Канат для перетягивания	1 шт.
	Измеритель высоты сетки	1 шт.
	Доска показателей счета игры	1 шт.
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	2 шт.
	Биты для лапты	1 на 2чел.
	Вышка судейская	1 шт.
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого
	Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого
Оснащенность 98%		