

Приложение № 16 к ООП ООО

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать физические способности:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта (сек)	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	18
	Подтягивание	7	17-
	Лазание по канату на расстояние 6 м (сек)	12	
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	10	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень	12	10

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

- **в циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 13 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».
- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

- **в спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
- **физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
- **способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
- **способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта. 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. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Для осуществления контроля уровня физического развития и физических качеств учащихся школы используются следующие формы и средства:

- для контроля развития физических качеств – тестовые упражнения (бег 30 м, бег 1000 м, прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание в висе, в висе лежа, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения сидя на полу, стоя на полу, прыжки со скакалкой).
- для контроля уровня физического развития – контрольные нормативы (бег 60 м, 1500 м, 2000 м; прыжки в длину с разбега; метание мяча; техника выполнения упражнений гимнастики, элементов спортивных игр).

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 6 класса

	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.0	5.4	4.9	6.3	5.5	5.0
2	Бег 60 м.	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.7	8.3	10.0	9.4	8.8
4	Бег 1000 м.	5.40	5.00	4.20	6.00	5.20	4.40
5	Бег 1500 м.	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
6	Прыжки в длину с места	145	175	200	135	165	190
7	Прыжки в длину с разбега	270	330	360	230	280	330
8	Метание мяча на дальность	22	29	35	15	18	22
9	Вис на согнутых руках (сек)	9	2	28	5	12	20
10	Подтягивания в висе	1	5	7	4	13	20
11	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	11	18	25	4	8	12
12	Наклон вперед	2	7	10	5	11	16
13	Поднимание туловища(1мин.)	30	40	48	25	35	45
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	70	95	105	110	125	135

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 7 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.9	5.2	4.8	6.3	5.5	5.1
2	Бег 60 м.	11.0	10.2	9.4	11.0	10.4	9.8
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.7	8.1	9.7	9.1	8.8
4	Бег 1000 м.	5.00	4.30	4.00	5.30	5.00	4.30
5	Бег 1500м. (мин)	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
6	Прыжки в длину с места	150	185	200	140	170	185
7	Прыжки в длину с разбега	290	350	380	240	300	350
8	Метание мяча на дальность	24	31	38	16	19	24
9	Вис на согнутых руках	12	23	32	6	16	26
10	Подтягивания в висе	5	6	8	11	15	19
11	Сгибание рук в упоре лежа	12	19	26	4	8	12
12	Наклон вперед	2	7	10	4	10	16
13	Поднимание туловища(1мин.)	29	38	45	28	36	42
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	75	100	110	115	130	140

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 8 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.8	5.1	4.7	6.1	5.6	5.1
2	Бег 60 м.	10.5	9.7	8.8	10.7	10.2	9.7
3	Челночный бег 3x10 м.	9.0	8.5	8.0	9.7	9.2	8.6
4	Бег 1000 м.	4.40	4.10	3.40	5.20	4.50	4.20
5	Бег 2000м (мин)	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00
6	Прыжки в длину с места	160	195	210	145	175	185
7	Прыжки в длину с разбега	310	370	410	260	310	360
8	Метание мяча на дальность	28	37	41	17	21	26
9	Вис на согнутых руках	12	20	30	2	8	16
10	Подтягивания в висе	6	7	9	5	14	17
11	Сгибание рук в упоре лежа	15	22	29	4	7	10
12	Наклон вперед	2	7	11	5	11	18
13	Поднимание туловища(1мин.)	35	46	57	31	39	43
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	80	105	115	120	135	145

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 9 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.6	5.0	4.6	6.0	5.5	5.0
2	Бег 60 м.	10.0	9.2	8.4	10.4	10.0	9.4
3	Челночный бег 3x10 м.	8.7	8.2	7.7	9.5	9.0	8.5
4	Бег 1000 м.	4.30	4.00	3.30	5.10	4.40	4.10
5	Бег 2000м (мин)	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20
6	Прыжки в длину с места	170	205	220	155	180	190
7	Прыжки в длину с разбега	330	380	430	290	330	370
8	Метание мяча на дальность	31	38	43	18	23	27
9	Вис на согнутых руках	15	18	32	5	16	24
10	Подтягивания в висе	7	8	10	5	12	16
11	Сгибание рук в упоре лежа	16	23	30	4	8	12
12	Наклон вперед	3	8	12	6	12	18
13	Поднимание туловища(1мин.)	42	50	55	27	35	40
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	90	110	120	125	140	150

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы

организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная направленность	классы			
	6	7	8	9
Баскетбол. На овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	_____	-----	
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без	с пассивным сопротивлением противника	-----	

	сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)			
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движений и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	_____	_____	-----
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	То же с пассивным противодействием.	Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	_____	----- --
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	_____	_____	----- --
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	_____	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	_____	_____	-----
		с изменением позиций (2:1)_____	_____	-----
		_____	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину (3:2)	-----
		_____	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Игра по правилам мини-	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	

развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	баскетбола	-----	
Основная направленность	6	7	8	9
Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		----- ---- ----- ----	----- -----
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.		Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков (2:2,3:2, 3:3) и на укороченных площадках	----- -----	Игра по упрощенным правилам волейбола ----- ---	----- -----
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:2, 3:1, 2:2,3:2,3:3		----- -----	-----
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 минут		----- -----	-----

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений и т.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метанием, бросками мячей различного веса в цель и на дальность.			
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки .
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		----- -----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		----- -----	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций	----- ----- -----	----- Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На знание о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная или личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.			
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.			
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.			

Основная направленность	6	7	8	9
Гимнастика с элементами акробатики. На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.		-----	-----
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: набивными мячами, гантелями (1-3кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками		Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-5кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; сед ноги врозь из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; соскок махом назад Девочки: махом одной м толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне Девочки: из упора присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Вид программного материала	Количество часов				
	Класс				
	5	6	7	8	9
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
Спортивные игры:					
Баскетбол	10	10	10	10	10
Волейбол	10	10	10	10	10
Футбол	10	10	10	10	10
Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
Лёгкая атлетика	18	18	18	18	18
Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
Итого	68	68	68	68	68