

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5-9	3	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. МЯ.Виленского. - М: Просвещение, 2012. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012
Углубленный	Авторская	5-9	3	Ф Физическая культура. 5-7 классы / под ред. МЯ.Виленского. - М: Просвещение, 2012. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным Компонентом учебного плана, Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	81	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.6	<i>Лыжная подготовка</i>	18	18	18	18	18
1.7	<i>Элементы единоборств</i>	-	-	6	9	9
2	Вариативная часть	27	27	21	18	18
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями По выбору учителя, учащихся, определяемые самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	27	27	21	18	18
ИТОГО:		102	102	102	102	102
1	Спортивные игры	30	30	30	30	30
2	Гимнастика с элементами акробатики . <i>Элементы единоборств</i>	18	18	18	18	18
3	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
4	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение 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.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 класс. 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.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5—6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 класса

Рабочая программа составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, 5 «а» и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5-9	3	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2012

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным Компонентом учебного плана, Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, лыжным гонкам, легкой атлетике, гимнастике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение 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.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).
Солнечные ванны (правила, дозировка)

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м	5,2	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5
2. Челночный бег 3x10 м (с)	9,1	9,6	9,9	9,6	10,1	10,4
3. Бег с высокого старта 60 м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
4. Бег 2000 м	без учета времени					
5. Прыжки в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
6. Прыжки в высоту с разбега (см)	110	100	85	105	95	80
7. Метания мяча 150 г (м)	34	27	20	21	17	14
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	15	10	8
10. Кросс 1500 м	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
10. Лыжные гонки 1 км.	6.30	7.00	7.30.	7.00.	7.30.	8.10
11. Прыжок в длину с места (см)	185	175	160	175	160	140

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Шкалы оценки для
определения уровня
физической
подготовленности
учащихся 5-х классов**

Упражнения	Отметка	Мальчики				Девочки			
		четверти				четверти			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
Прыжки со скакалкой (20сек кол-во раз)	3	32	34	36	38	34	36	38	40
	4	34	36	38	40	36	38	40	42
	5	36	38	40	42	38	40	42	43
Прыжок в длину с места, см	3	142	145	147	148	130	135	138	141
	4	145	148	150	153	136	137	140	143
	5	148	150	152	155	137	140	143	145
Приседание (40 сек.) кол-во раз	3	32	34	36	38	30	32	34	36
	4	34	36	38	40	32	34	36	38
	5	36	38	40	42	34	36	38	40
Подтягивание, кол-во раз	3	0,5	1	1	2	10	11	12	13
	4	1	0,5	2	3	11	12	13	14
	5	2	3	3	4	12	13	14	15
Поднимание туловища (20сек кол-во раз)	3	8	9	10	12	6	7	9	10
	4	9	10	11	13	7	8	9	11
	5	10	11	12	14	8	9	10	13
Отжимание, кол-во раз	3	16	17	17	18	5	6	6	7
	4	17	18	18	19	6	7	7	8
	5	18	19	19	20	7	8	8	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 6 классов

Рабочая программа составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6 классе в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5-9	3	. Физическая культура. 5-7 классы / под ред. МЯ.Виленского. - М: Просвещение, 2012

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным Компонентом учебного плана, Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, лыжным гонкам, легкой атлетике, гимнастике.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение 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.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).
Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (с)	5,1	5,3	5,8	5,4	5,8	6,2
2. Бег с высокого старта 60 м (с)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3. Бег 1500 м (мин,с)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
4. Бег 2000 м	без учета времени					
5. Прыжки в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	230
6. Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	90	110	100	85
7. Метания мяча 150 г (м)	36	29	21	23	18	15
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	7	5	4	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	17	14	9
10. Лыжные гонки 1 км. Лыжные гонки 2 км.	6.00 14.00	6.30 14.30	7.00. 15.00	6.30. 14.30	7.00. 15.00	7.30 15.30
11. Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	180	165	150

Задачи физического воспитания учащихся 6 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Упражнения	Отметка	Мал				Девочки			
		четв				четверти			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
Прыжки со скакалкой(25 сек.),	3	56	57	58	59	58	59	60	61
	4	57	58	59	60	59	60	61	62
	5	58	59	60	62	60	61	62	64
Прыжок в длину с места см	3	166	167	168	169	156	157	158	159
	4	167	168	169	170	157	158	159	160
	5	168	169	170	172	158	159	160	162
Приседание (50 кол-во раз	3	50	51	52	53	47	48	49	50
	4	51	52	52	54	48	49	50	51
	5	52	53	54	56	49	50	51	52
Подтягивание,	3	6	7	7	8	21	22	22	23
	4	7	8	8	9	22	23	23	24
	5	8	9	9	10	23	24	25	26
Поднимание (30 сек.), кол-во	3	20	21	22	23	16	17	18	19
	4	21	22	23	24	17	18	19	20
	5	22	23	24	25	18	19	20	21
Отжимание, кол-	3	28	29	29	30	13	14	14	15
	4	29	30	30	31	14	15	15	16
	5	30	31	31	32	15	16	16	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 7 классов

Рабочая программа составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7-х классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5-9	3	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. - М: Просвещение, 2008.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным Компонентом учебного плана, Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, лыжным гонкам, легкой атлетике, гимнастике.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах..

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (с)	5,0	5,2	5,6	5,3	5,6	6,0
2. Бег с высокого старта 60 м (с)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3. Бег 1500 м (мин,с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
4. Бег 2000 м	без учета времени					
5. Прыжки в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
6. Прыжки в высоту с разбега (см)	125	115	100	110	100	90
7. Метания мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	8	5	4	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	19	15	11
10. Лыжные гонки 1 км. Лыжные гонки 2 км.	6.00 13.00	6.30 14.00	7.30. 14.30	6.30. 14.00	7.00. 14.30	7.30 15.00
11. Прыжок в длину с места (см)	195	185	175	185	170	155

Задачи физического воспитания учащихся 7-х классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Упражнения	Отметка	Мал				Девочки			
		четв				четверти			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
Прыжки со скакалкой(25 сек.),	3	56	57	58	59	58	59	60	61
	4	57	58	59	60	59	60	61	62
	5	58	59	60	62	60	61	62	64
Прыжок в длину с места см	3	166	167	168	169	156	157	158	159
	4	167	168	169	170	157	158	159	160
	5	168	169	170	172	158	159	160	162
Приседание (50 кол-во раз	3	50	51	52	53	47	48	49	50
	4	51	52	52	54	48	49	50	51
	5	52	53	54	56	49	50	51	52
Подтягивание,	3	6	7	7	8	21	22	22	23
	4	7	8	8	9	22	23	23	24
	5	8	9	9	10	23	24	25	26
Поднимание (30 сек.), кол-во	3	20	21	22	23	16	17	18	19
	4	21	22	23	24	17	18	19	20
	5	22	23	24	25	18	19	20	21
Отжимание, кол-во раз	3	28	29	29	30	13	14	14	15
	4	29	30	30	31	14	15	15	16
	5	30	31	31	32	15	16	16	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 8 классов

Рабочая программа составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5-9	3	Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным Компонентом учебного плана, Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, лыжным гонкам, легкой атлетике, гимнастике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8 классе единоборства включается в раздел гимнастике. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков,

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.
Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания

. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (с)	4,9	5,1	5,5	5,1	5,4	5,8
2. Бег с высокого старта 60 м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
3. Бег 2000 м (мин, с)	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50

4. Бег 3000 м	без учета времени					
5. Прыжки в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
6. Прыжки в высоту с разбега (см)	125	115	105	115	105	95
7. Метания мяча 150 г (м)	42	37	28	27	21	17
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	9	7	5	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	15	10	6
10. Лыжные гонки 1 км.	5.30	6.00	7.00.	6.00.	6.30	7.30
Лыжные гонки 2 км.	12.00	12.30	13.30	13.00	.	14.3
Лыжные гонки 3 км.	17.30	18.00	19.00	19.30	13.3	0
					0	21.3
					20.0	0
					0	
11. Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	190	175	160

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Упражнения	Отметка	Мальч				Девочки			
		четверть				четверти			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
Прыжки со скакалкой(25 сек.),	3	56	57	58	59	58	59	60	61
	4	57	58	59	60	59	60	61	62
	5	58	59	60	62	60	61	62	64
Прыжок в длину с места см	3	166	16	16	169	156	157	15	159
	4	167	16	16	170	157	158	15	160
	5	168	16	17	172	158	159	16	162
Приседание (50 кол-во раз	3	50	51	52	53	47	48	49	50
	4	51	52	52	54	48	49	50	51
	5	52	53	54	56	49	50	51	52
Подтягивание,	3	6	7	7	8	21	22	22	23
	4	7	8	8	9	22	23	23	24
	5	8	9	9	10	23	24	25	26
Поднимание (30 сек.), кол-во	3	20	21	22	23	16	17	18	19
	4	21	22	23	24	17	18	19	20
	5	22	23	24	25	18	19	20	21
Отжимание, кол-	3	28	29	29	30	13	14	14	15
	4	29	30	30	31	14	15	15	16
	5	30	31	31	32	15	16	16	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 9 классов

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 9 классе в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5-9	3	Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным Компонентом учебного плана, Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 9 классе единоборства. включается в раздел гимнастике. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков,.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

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.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

Пользование баней.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места за-

нятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (с)	4,8	5,0	5,3	5,1	5,3	5,7
2. Бег с высокого старта 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3. Бег 2000 м (мин, с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
4. Бег 3000 м	без учета времени					
5. Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290
6. Прыжки в высоту с разбега (см)	130	125	110	115	110	100
7. Метания мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	10	8	7	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	20	15	10
10. Лыжные гонки 1 км.	5.00	5.30	6.30.	5.30.	6.00.	7.00
Лыжные гонки 2 км.	11.30	12.00	13.00	12.30.	13.00.	14.00
Лыжные гонки 3 км.	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30.
11. Прыжок в длину с места (см)	215	200	190	195	180	170

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к

неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Шкалы оценки для определения уровня физической подготовленности учащихся 9-х классов

Упражнения	Отметка	Мальчики				Девы			
		четвер				четв			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
Прыжки со (25 сек.) кол-во	3	60	61	62	63	62	63	64	65
	4	61	62	63	64	63	64	65	66
	5	62	63	64	65	64	65	66	67
Прыжок в длину места, см	3	172	17	174	176	162	163	164	165
	4	173	17	175	177	163	164	165	166
	5	175	17	176	180	164	165	166	167
Приседание (50 кол-во раз	3	55	56	57	58	51	52	53	54
	4	56	57	58	59	52	53	54	55
	5	57	58	59	60	53	54	55	56
Подтягивание, раз	3	7	8	8	9	23	24	24	25
	4	8	9	9	10	24	25	25	26
	5	9	10	10	11	25	26	26	27
Поднимание (30 сек.), кол-во	3	23	24	25	26	19	20	21	22
	4	24	25	26	27	20	21	22	23
	5	25	26	27	28	21	22	23	24
Отжимание	3	32	33	33	34	15	16	16	17
	4	33	34	34	35	16	17	17	18
	5	34	35	35	36	17	18	18	20

