

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9х классов разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, авторской рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы» авт. В.И. Лях, (М.: Просвещение, 2013г . Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации) и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2012г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

составлена на основе:

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. No 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. No 1644)

3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);

4. Примерной основной образовательной программы среднего основного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

5. Основная образовательная программа МБОУ «СОШ с УИОП» г. Грайворон

Реализация рабочей программы осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре «Физическая культура 5-6-7 классы» и «Физическая культура 8-9классы» под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2013г.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения используется учебники: «Физическая культура 5-6-7 классы» и «Физическая культура 8-9классы» под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2013г.

Нормативный срок реализации программы на уровне основного общего образования составляет 5лет. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах составляет 3 часа в неделю 510 часов, 2 часа в неделю 340 часов.

| Классы | Недельное распределение учебных часов | Количество учебных недель | Количество часов по годам обучения |
|---------------|---------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 5 класс | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| 6 класс | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| 7 класс | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| 8 класс | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| 9 класс | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| <i>Итого:</i> | | | <i>510часов</i> |
| 5 класс | 2 часа | 34 недель | 68 часов |
| 6 класс | 2 часа | 34 недель | 68 часов |
| 7 класс | 2 часа | 34 недель | 68 часов |
| 8 класс | 2 часа | 34 недель | 68 часов |
| 9 класс | 2 часа | 34 недель | 68 часов |
| <i>Итого:</i> | | | <i>340часов</i> |

Учебно – тематический план

| | Вид программного материала | Рабочая программа, часы | | | | | | | | | |
|-------|--|-------------------------|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|
| | | 5кл | | 6кл | | 7кл | | 8кл | | 9кл | |
| | | 3ч | 2ч | 3ч | 2ч | 3ч | 2ч | 3ч | 2ч | 3ч | 2ч |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | | | | | | | | | | |
| 1.2.1 | Баскетбол | 12 | 8 | 12 | 8 | 9 | 6 | 9 | 6 | 9 | 6 |
| 1.2.2 | Волейбол | 12 | 8 | 12 | 8 | 12 | 8 | 9 | 5 | 9 | 6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 13 | 18 | 13 | 21 | 14 | 18 | 12 | 18 | 12 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 18 | 13 | 18 | 13 | 18 | 12 | 18 | 12 | 18 | 12 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка Элементы единоборств | - | - | - | - | 6 | | | | | |
| | | | | | | | 4 | 9 | 6 | 9 | 6 |
| 1.6 | Вариативная часть | 21 | 11 | 21 | 11 | 15 | 10 | 18 | 13 | 18 | 14 |
| 1.7 | Лёгкая атлетика | 21 | 15 | 21 | 15 | 21 | 14 | 21 | 14 | 21 | 12 |
| | | 102 | 68 | 102 | 68 | 102 | 68 | 102 | 68 | 102 | 68 |
| | | 510 ч./340ч. | | | | | | | | | |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯУ ЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС, данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность

проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контрольное упражнение

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 циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и 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 полупагате, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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 (табл. 8), 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.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Контрольные тесты

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках

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. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

| 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 | 12 | — |
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на руки за головой, кол-во раз | — | 18 |
| К | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 |
| | Передвижение на лыжах 2 км | 16 мин 30 с | 21 мин 00 |
| К | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся 5-9-х классов.

| | мальчики | | | девочки | | |
|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| Бег 60м. (сек) | 8.2 – 8.9 | 9.0 – 10.0 | 10.1 – 10.6 | 9.2 – 9.8 | 9.9 – 10.4 | 10.5 – 11.6 |
| Бег 1000м. (мин.; сек.) | 1.24 – 1.27 | 1.28 – 1.34 | 1.35 – 1.38 | | | |
| Бег 500м. (мин.; сек.) | | | | 0.53 – 0.57 | 0.58 – 1.07 | 1.08 – 1.15 |
| Челночный бег 3х10м. (сек.) | 7.7 | 8.0 – 8.4 | 8.6 | 8.5 | 8.8 – 9.3 | 9.7 |
| Шестиминутный бег (м.) | 1500 | 1250 - 1350 | 1100 | 1300 | 1050 - 1200 | 900 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 209 - 225 | 190 - 208 | 163 - 189 | 176 - 204 | 156 - 175 | 128 – 155 |
| Броски набивного мяча 1кг. из положения сидя (см.) | 537 - 638 | 468 - 536 | 366 - 467 | 465 - 610 | 367 - 464 | 222 – 366 |
| Наклон туловища вперед из положения сидя (см.) | 12 | 8 - 10 | 4 | 20 | 12 - 14 | 7 |
| Подтягивание (высокая перекладина – мальчики) (низкая перекладина – девочки) (раз) | 13 - 17 | 8 - 12 | 4 - 7 | 15 - 20 | 10 - 14 | 6 - 9 |

Тесты: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
(М.: Просвещение, 2012).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. 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, 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, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол (табл. 9). При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по подвижным и спортивным играм.

| Основная направленность | Классы | | | |
|--|---|---|--|--|
| | 5 | 6 | 7 | 8 9 |
| Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. 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 сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | | С пассивным сопротивлением защитника | ----- |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника и неведущей рукой | | С пассивным сопротивлением защитника | ----- |
| 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 в прыжке | ----- ----- Броски одной и-двумя руками в прыжке |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | | Перехват мяча | _____ ----- |
| На закреплени е техники владения мячом и развитие коорди- | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | | _____ | _____ — |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| национальных способностей | | | | |
| На закреплении техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | _____ | _____ | _____ |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | _____ с изменением позиций (2:1) _____ | | |
| | | | Позиционное нападение и личное взаимодействие у щита в игровых вз 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | дение и личная взаимодействиях 2:2, на одну корзину Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | Игра по правилам мини-баскетбола | Игра по упрощенным правилам баскетбола | |

| | | | | |
|---|--|--------------------|--|---|
| Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки 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 | | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача 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 числом 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 | 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 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | | ----- | ----- |

| | | | | |
|--|--|---------------------------------------|---|---|
| временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | | | | |
| На развитие выносливости* | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | | _____ | ----- |
| На развитие скоростных и | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча | | _____ | ----- |
| скоростно-силовых способностей* | в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного 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 мяча, отраженного сеткой. 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 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | _____ | ----- | ----- |

| | | | | |
|--|---|-------|-------|--|
| координационные способности | | | | |
| 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) | _____ | ----- | ----- Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |
| На знания 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 и 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 | | | |

Здесь и далее: материал для развития названных способностей (отмечены звездочкой) относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 10).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития

координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| Основная направленность | Классы | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота 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 в колонны по два, по четыре в движении |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предмет | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах | | | ----- | ----- |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| ов на месте и в движени и | | | | | |
| На освоение общераз вива- ющих упражне ний с предмета ми | <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p> | | | <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами</p> | |
| На освоение и соверше н- ствовани е висов и упоров | <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа</p> | <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p> | <p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p> | <p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p> <p>Девочки: из упора 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</p> | <p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p> |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| На освоение опорных прыжков | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см) | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110— 115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) |
| На освоение акробатических упражнений | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью | Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад | Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | | | ----- | ----- |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | | | ----- | ----- |

| | | | |
|---|---|--|-------|
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | ----- | ----- |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | ----- | ----- |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру. | |
| На овладение организаторскими способностями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. | |
| Самостоятельные задания | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. | ----- | ----- |

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям (табл. 11).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Программный материал по легкой атлетике.

| Основная направленность | Классы | | | | |
|--|--------------------------------|---------------|---------------|------------------------|-------|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от 10 до 15 м | от 15 до 30 м | от 30 до 40 м | Низкий старт до 30 м | |
| | Бег с ускорением от 30 до 40 м | от 30 до 50 м | от 40 до 60 м | от 70 до 80 м | ----- |
| | Скоростной бег до 40 м | до 50 м | до 60 м | до 70 м | ----- |
| | Бег на результат 60 м | ----- | ----- | Бег на результат 100 м | |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м | Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м | Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин Бег на 1500 м | ----- Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) | ----- |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега | ----- | Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега | Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега | ----- |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега | ----- | ----- | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега | ----- |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние | с расстояния 8—10 м ----- | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние | девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м ----- | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние ; в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) с расстояния |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|-------|--|---|---|
| | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, | | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, | (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м) Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. |
| | из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | _____ | та, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх | с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх | с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | | | _____ | Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км |
| На развитие скоростно-силовых | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | | | _____ | ----- |

| | | | |
|---|---|-------|-------|
| спо- собно- сте й | | | |
| На развитие скорост- ных способн- остей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | | ----- |
| На развитие координ- ационных способн- остей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) | _____ | ----- |
| На знания о физичес- кой культу- ре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | | |
| На овладение органи- зацион- ными умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | |
| Самосто- ятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | | |

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта. Программный материал по лыжной подготовке представлен в таблице 12.

Программный материал по лыжной подготовке.

| Основная направленность | Классы | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|--|--|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафете с передачей палок», «С горки на горку» и др. | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». | Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | | | | |

Элементы единоборств

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств (табл. 13). Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

Часы на более углубленное освоение этого материала можно выделить из вариативной части программы.

Программный материал по элементам единоборств

| Основная направленность | Классы | | |
|---|--|---|---|
| | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой приемов | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки | | |
| На развитие координационных способностей | Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. | | |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах | | |
| На знания о физической культуре | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры | | |
| На овладение организаторскими способностями | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом | | |

Программный материал по русской лапте

| Основная направленность | 5-9 класс |
|--|---|
| На овладение и совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов. | Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение) |
| На овладение и совершенствование ловли и передач мяча | Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. |
| На овладение и совершенствование техникой ударов по мячу | Обучение ударам битой по мячу способом сбоку. |
| На овладение и совершенствование индивидуальной техники защиты | Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите |
| На овладение и совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по правилам русской лапты |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой |
| 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, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля. |

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний

(тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено.