

02-08

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 1» г. ВОРКУТЫ

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 4
от «31» марта 2015г.



УТВЕРЖДЕНА:
Директор ГОУ РК «ШИ № 1»
Г. И. Савельева
приказ № 44 от 31.03.2015 г

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
(новая редакция)

основного общего образования

Срок реализация программы: 5 лет
Составлена на основе примерной программы:
«Комплексная программа физического воспитания учащихся средней
общеобразовательной школы (I-IX кл.)» (В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2003г.)

Ф. И. О. учителя: Воробьев Юрий Николаевич

г. Воркута
2015 г

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

– Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (Приказ Минобразования России №1089 от 05.03.2004г.) (в действующей редакции).

– Основной общеобразовательной программы – образовательной программы основного общего образования государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Школа-интернат № 1» г. Воркуты.

с учетом:

– Примерной программы основного общего образования по физкультуре.

– Примерной программы по физической культуре 5-9 классы под общей редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Москва, «Просвещение», 2010г.

– Требований к уровню обязательной общеобразовательной подготовки выпускников (приказ № 1089 от 05.03.04.);

– В соответствии с Методическим письмом о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования (сайт «Федеральное агентство по образованию РФ», 2007);

– Оценки качества подготовки выпускников основной школы, по физической культуре (Министерство образования Российской Федерации, 2-е издание, «Дрофа», 2001 год).

Цели и задачи изучения предмета

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной общеобразовательной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются задачи учебного предмета:

- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование индивидуальных физических и психических способностей;

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений включая упражнения корректирующей и прикладной направленности;

- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и укреплении здоровья;

- обучение основам знаний педагогики, психологии, гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма;

- формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном взаимодействии и общении;

- формирование навыков и практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий и утверждении здорового образа жизни.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания среднего общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка учащихся.

При изучении программы предусмотрен промежуточный и итоговый контроль за знаниями, двигательными умениями и навыками. В ходе контроля предполагается оценка физического действия по технике выполнения и демонстрации двигательной подготовленности.

Оценкой уровня результативности обучения является выполнение требований к уровню подготовки выпускников.

Актуальность образовательной программы по физической культуре заключается в потребности общества физически здоровых и морально устойчивых людей. В программу включен РЕГТОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются следующие учебники:

Виленский М. Я. Физическая культура. 5–7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений: М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский, под общей редакцией М. Я. Виленского. Москва «Просвещение». 2010.

Лях В. И. Физическая культура. 8–9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений: В.И. Лях, А. А. Зданевич, под общей редакцией В. И. Ляха. Москва. «Просвещение». 2009.

Образовательный стандарт основного общего образования по Физической культуре

Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей

основных систем организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корректирующей направленностью;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности;

-освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитание волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

-приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила выполнения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств-силы, быстроты, выносливости,

координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приёмы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъёмы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе, ручном мяче.

Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.

Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору).

Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка: футбол-передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол-передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол- передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Отличительные особенности по сравнению с примерной программой.

Учитывая географические особенности в районах Крайнего Севера и то, что лыжный спорт в Республике Коми является национальным видом спорта, в раздел «Лыжная подготовка» добавлены 6 часов (с учетом национально-регионального компонента), из которых 2 часа определены на теоретические знания по развитию физической культуры в Республике Коми и г.Воркуте, и 4 часа на лыжную подготовку. В связи с погодными условиями в зимние месяцы - 4 часа лыжной подготовки проводим в апреле.

Срок реализации учебной программы

Рабочая учебная программа для основной общеобразовательной школы рассчитана на 5 лет (5-9 класс).

Ведущие формы и методы технологии обучения.

Основной формой физического воспитания учащихся является учебная работа в школе, которая осуществляется на уроках физической культуры. Содержание уроков определяется в соответствии с программой по физическому воспитанию. Урок физической культуры имеет определенную структуру: вводная часть (7-10 мин) основная (25-30 мин) и заключительная (3-5 мин). На уроках мы используем такие формы технологии обучения:

- 1 - фронтальный
- 2 - поточный
- 3 - групповой
- 4 - работа в парах

5 - индивидуальный
и методы: 1 - повторный, 2 - интервальный, 3 - вариативный, 4 - сопряженного взаимодействия, 5 - игровой, 6 - соревновательный, 7 - круговой тренировки.
Так же ведущими формами технологии обучения являются **физкультурно-оздоровительная и спортивная работа**, которая проводится во внеурочное время (за исключением физкультминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной программе.

В данной рабочей программе для проверки и оценки результатов обучения используются следующие формы:

1. Устный ответ.

2. Тесты "Президентские состязания " включают в себя:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- Прыжки в длину с места (см);
- Поднимание туловища из положения лежа (количество раз);
- Наклон вперед из положения сидя (см);
- Вис (удержание тела на согнутых руках в сек);
- Бег 1000м (мин).

3. Контрольные нормативы:

- Метание малого мяча;
- Бег 30м и 60м;
- Подтягивание;
- Прыжки на скакалке;
- Метание мяча (вес 1 кг);
- Челночный бег 4х 10м и 6х 10м;
- Лазание по канату;
- Прыжок в высоту с разбега;

4. Техника выполнения упражнений:

- Строевые упражнения;
- Старт из различных исходных положений;
- Удары по мячу (Ф/б);
- Передача мяча (Ф/б);
- Остановка мяча (Ф/б);
- Ведение мяча и обводка (Ф/б);
- Вбрасывание мяча (Ф/б);
- Перехваты и отбор (Ф/б);
- Учебная игра в футболе;
- Ведение мяча (Б/б);
- Ловля, передача мяча (Б/б);
- Броски мяча в кольцо (Б/б);
- Штрафной бросок (Б/б);
- Тактика игры (Б/б);
- Учебная игра (Б/б);
- Акробатические элементы соединение из 3-5 элементов
- Опорный прыжок
- Прыжок в длину с разбега и т.д.

- Лазание по канату
- Попеременного двухшажного хода
- Одновременного двухшажного хода
- Одновременного одношажного хода
- Спусков в средней и высокой стойке
- Поворотов переступанием, полукругом
- Подъёмов "лесенкой", "полуёлочкой", "ёлочкой", "скользящим шагом"
- Прохождение дистанций на время.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ 5-9 КЛАССЫ.

Целью неполного среднего образования в школе является овладение навыками и умениями использовать средства и методы преобразовательной двигательной деятельности в разнообразных формах физической культуры. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих педагогических задач:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спортивной специализации, использование их в решении задач, связанных с психофизическим развитием и укреплением здоровья.

2. Совершенствование функциональных возможностей посредством направленной общеразвивающей и специальной общефизической подготовки, воздействий на развитие основных психических процессов.

3. Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

4. Создание представлений об индивидуальных психофизиологических и физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержание оптимального функционального состояния.

5. Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физического воспитания, профилактике травматизма, коррекции осанки и телосложения.

6. Обучение основам психорегуляции эмоциональных состояний, используя её в индивидуальных и коллективных формах занятий физической культурой и спортом.

7. Формирование организационно-методических умений в проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной направленностью.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Теоретико-методические знания физической культуры:

1. Владеть педагогическими, физиологическими и психологическими основами методов обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современными формами построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной педагогической направленностью.

2. Иметь представление о структурных особенностях и содержаниях физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, знать основы методики их применения в решении задач психофизического развития укрепления здоровья.

3. Знать физиологические основы жизнедеятельности основных органов и систем организма, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры.

4. Знать функциональные возможности собственного организма, индивидуальные методики контроля за их развитием, повышение адаптивных свойств организма и своей физической подготовленности.

5. Знать способы организации самостоятельных занятий физическими

упражнениями, правила использования спортивного инвентаря, оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ПО КЛАССАМ

5 класс

№ п.п.	Название темы.	Содержание.
1.	Основы истории физической культуры	Что включает в себя избранный вид спорта. История развития его в Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены в этом виде. Участие российских спортсменов, их победы и достижения.
2.	Основы обучения двигательным действиям.	Фазы движения. «Двигательный навык». «Двигательное умение».
3.	Основы воспитания физических качеств.	Воспитание силы. Качество силы, отчего зависит его проявление и как оно измеряется. Как развить силу. Методика регулирования массы тела и корректирующая гимнастика.
4.	Психологические основы физкультуры	Понятие физического и психического состояний. Состояние сна, покоя. Функциональное состояние. Изменение фаз функциональных состояний с помощью средств физической культуры.
5.	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности	Что такое мышечная нагрузка. Функциональные изменения при мышечной нагрузке. Кислород, углекислый газ, их роль в жизнедеятельности. Обеспечение мышц кислородом, вымывание из мышц продуктов распада
6.	Основы гигиены, закаливания, профилактика травматизма.	Гигиена полости рта, уход за зубами, гигиена питания. Роль белков, жиров, углеводов и т. д. Методика подбора физических упражнений
7.	Методическая практика	Определение режима. Разработка индивидуальных методик. Разработка индивидуальных комплексов для развития силы.

6 класс

№ п.п	Название темы	Содержание
1.	Основы обучения двигательным действиям.	<p>Как происходит обучение упражнениям. Зрительный образ движений, ошибки, их устранение.</p> <p>Характеристика обучения этапов двигательных навыков.</p>
2.	Основы воспитания физических качеств.	<p>Воспитание быстроты, его проявления. Характеристика скоростных способностей. Какие упражнения подбирают для самостоятельных занятий.</p>
3.	Психологические основы физической культуры.	<p>Влияние психологических состояний на результат.</p> <p>Состояние тревоги, напряженности, утомления.</p>
4.	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности.	<p>Роль головного мозга, мозжечка, спинного мозга.</p> <p>Нервная регуляция мышц.</p> <p>Общее представление о биомеханике движений.</p> <p>Скелет мышц как система тяг и рычагов.</p>
5.	Основы тестирования, самоконтроля и взаимоконтроля. Методическая практика.	<p>Понятие теста.</p> <p>Тестовые упражнения.</p> <p>Способы контроля интенсивности нагрузки.</p> <p>Методика совершенствования простой и сложной двигательной реакции.</p> <p>Методика определения параметра быстроты.</p>

7 класс

№ п.п.	Название темы	Содержание
1.	Основы обучения двигательным действиям.	«От известного к неизвестному» - от простого к сложному. Имитация упражнений. Подводящие упражнения. Страховка. Страховка при самостоятельных занятиях.
2.	Основы воспитания физических качеств.	Воспитание координации. Понятие координации. Как она проявляется, равновесие. Методики.
3.	Психологические основы физической культуры.	Понятие о комфорте, стрессе. Диагностика стрессовых состояний. Снятие стресса с привлечением физических упражнений.
4.	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности.	Роль органов чувств в регуляции движений: зрение, слух, тактильные чувства. Понятие внутримышечного состояния.
5.	Основы гигиены, закаливания, профилактика травматизма.	Гигиенические требования к организации двигательного режима. Требования к подвижным и спортивным играм в режиме дня, их продолжительность и меры безопасности. Травмы, ушибы, раны. Оказание первой помощи при травмах и кровотечениях.
6.	Методическая практика.	Методика тестирования координационных способностей. Индивидуальная методика на развитие координации.

8 класс

№ п.п.	Название темы.	Содержание.
1.	Основы воспитания физических качеств.	Общие принципы построения занятий физкультурой. Способы повышения физических нагрузок.
2.	Психологические основы физической культуры.	Расслабление (релаксация). Методы применения, комплексы.
3.	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности.	Половое развитие. Его проявление. Влияние на занятия. Различия между мужчиной и женщиной. Функциональные возможности организма (дыхание, кровообращение, энергообеспечение).
4.	Основы гигиены, закаливания, профилактика травматизма.	Баня, сауна, традиции. Температурный режим. Влажность. Гигиенические процедуры. Уход за кожей, лицом, телом.
5.	Методическая практика.	Методика определения типа телосложения. Индивидуальная методика на развитие координации, выносливости и силовых способностей.

9 класс

№ п.п.	Название темы.	Содержание.
1	Основы истории физической культуры.	Современные спортивные соревнования. Мировые турниры. Олимпийские игры. Руководство Олимпийскими играми.
2	Основы воспитания физических качеств.	Что такое спорт. Его основные компоненты. Что такое тренировочный процесс, соревнования. Методика организации самостоятельных занятий на развитие основных физических качеств.
3	Психологические основы физической культуры.	Что такое внушение. Как его проводить. Самовнушение. Аутогенная тренировка.
4	Анатомо-физиологические основы.	Физиологические основы построения тренировочного процесса на воспитание силы, выносливости, быстроты. Регулирование нагрузки.
5	Основы гигиены, закаливания, профилактика травматизма.	Загар. Роль ультрафиолетовых лучей. Перегрев, ожоги, заболевания глаз.
6	Методическая практика.	Разработка индивидуальных методик корригирующей гимнастики, атлетической гимнастики, аэробики.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ ПО ОСНОВАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1. Уметь самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

2. Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживающие оптимальный уровень работоспособности.

3. Уметь тестировать двигательную подготовленность, контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений и состояния относительного покоя.

4. Уметь управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

5. Уметь соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

6. Уметь правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами физического воспитания.

Перечень обязательных практических, контрольных и других видов работ

5- 7 класс

№ п/п	Вид работ	Тема
1.1.	Контрольный норматив	Челночный бег
2	Контрольный норматив	Бег 30м, 60м
3	Контрольный норматив	Метание
4	Тестирование	Бег 1000м.
5	Тестирование	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6	Тестирование	Прыжок в длину с места
7	Тестирование	Поднимание туловища из положения лежа
8	Тестирование	Вис на перекладине
9	Тестирование	Наклон туловища вперед из положения сидя
1.2.	Контрольный норматив	Подтягивание на перекладине
2	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
3	Контрольный норматив	Лазание по канату 7 класс
4	Контрольный норматив	Метание мяча из-за головы сидя.
5	Техника выполнения	Лазание по канату 5,6 класс
6	Техника выполнения	Элементы акробатики
7	Техника выполнения	Акробатическое соединение
8	Техника выполнения	Опорный прыжок
9	Техника выполнения	Упражнения на перекладине (м), бревне (д)
1.3.	Техника выполнения	Стойки, перемещения (футбол)
2	Техника выполнения	Удары по мячу различным способом.
3	Техника выполнения	Ведение мяча
4	Техника выполнения	Отбор мяча, выбивание перехват
5	Техника выполнения	Тактика игры, учебная игра
6	Техника выполнения	Ловля и передача мяча (баскетбол)
7	Техника выполнения	Ведение мяча
8	Техника выполнения	Броски в корзину
9	Техника выполнения	Зачетная комбинация в баскетболе
10	Техника выполнения	Учебная игра
1.4.	Контрольный норматив	Прыжок в высоту с разбега
2	Техника выполнения	Прыжок в длину с разбега
3	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке

4	Тестирование	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
5	Тестирование	Поднимание туловища из положения лежа
6	Тестирование	Вис на перекладине
7	Тестирование	Наклон туловища вперед
8	Тестирование	Прыжок в длину с места
9	Тестирование	Подтягивание на перекладине
10	Тестирование	Бег 1000м.
И	Техника выполнения	Лыжных ходов
12	Техника выполнения	Спусков с горы
13	Техника выполнения	Поворотов, подъемов
14	Контрольный норматив	Прохождение дистанции 1 км (мальчики) 1 км (девочки)

Перечень обязательных практических, контрольных и других видов работ

8-9 класс

№ п/п	Вид работ	Тема
1.1.	Контрольный норматив	Челночный бег
2	Контрольный норматив	Бег 60м
3	Контрольный норматив	Метание
4	Тестирование	Бег 1000м.
5	Тестирование	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6	Тестирование	Прыжок в длину с места
7	Тестирование	Поднимание туловища из положения лежа
8	Тестирование	Вис на перекладине
9	Тестирование	Наклон туловища вперед из положения сидя
1.2.	Контрольный норматив	Подтягивание на перекладине
2	Контрольный норматив	Подъем переворотом (м), пресс (д)
3	Контрольный норматив	Лазание по канату на скорость
4	Контрольный норматив	Метание мяча из-за головы сидя.
5	Техника выполнения	Прыжки на скакалке
6	Техника выполнения	Элементы акробатики
7	Техника выполнения	Акробатическое соединение
8	Техника выполнения	Опорный прыжок
9	Техника выполнения	Комбинация на перекладине (м), бревно (д)
1.3.	Техника выполнения	Бег 300м (д), 500м (м)
2	Техника выполнения	Бег 1000м.
3	Техника выполнения	Стойки, перемещения (футбол)
4	Техника выполнения	Удары по мячу, остановки
5	Техника выполнения	Ведение против защитника
6	Техника выполнения	Удары по воротам
7	Техника выполнения	Тактика игры, учебная игра
8	Техника выполнения	Учебная игра, судейство
9	Техника выполнения	Ловля и передача мяча (баскетбол)
10	Техника выполнения	Броски в корзину, ведение мяча
11	Техника выполнения	Учебная игра, судейство
12	Техника выполнения	Тактика игры в нападении и защите
1.4.	Контрольный норматив	Прыжок в высоту с разбега

2	Техника выполнения	Прыжок в длину с разбега
3	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
4	Тестирование	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
5	Тестирование	Поднимание туловища из положения лежа
6	Тестирование	Вис на перекладине, метание мяча
7	Тестирование	Наклон туловища вперед
8	Тестирование	Прыжок в длину с места
9	Тестирование	Штрафной бросок
10	Тестирование	Годовой зачет
1.5.	Техника выполнения	Чередование изученных ходов на дистанции
2	Техника выполнения	Спусков и подъемов
3	Контрольный норматив	Прохождение дистанции 2км (мальчики) 1км (девочки)

Содержание учебного материала.

5 класс

1. *Основы знаний:*

- Правила техники безопасности при занятиях физической культурой.
- Гигиенические требования к занимающимся физическими упражнениями.
- Правила выполнения утренней гимнастики.
- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
- Пагубность вредных привычек.
- Укрепление здоровья и повышение физической работоспособности средствами физической культуры.
- РК.
 - * Развитие легкой атлетики в Республике Коми.
 - * Развитие лыжного спорта в Республике Коми.
 - * Участие лыжников г.Воркуты в Республиканских соревнованиях.

2. *Гимнастика:*

- Строевые упражнения - перестроение из колонны по одному по 2,3,4 дроблением и сведением и из колонны по 2,4 в колонну по одному разведением и слиянием.
- Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов.
- Подъем и переноска грузов - гимнастических снарядов и инвентаря.
- Упражнения в равновесии (на бревне) - ходьба приставными шагами, повороты на носках, приседание, соскок прогнувшись.
- Висы и упоры - мальчики: вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в вис, девочки - смешанные висы, подтягивание из вися лежа.
- Акробатика - кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.
- Опорные прыжки - висок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).
- Лазание по канату в два приема.

3. *Легкая атлетика:*

- Бег на дистанции 30м и 60м.
- Кросс. Средние дистанции.
- Низкий старт.
- Спортивная ходьба.
- Прыжки в высоту способом "перешагивание" и в длину в шаге.
- Метание малого мяча с шага способом "из-за спины через плечо" на дальность.

4. *Спортивные игры:*

Футбол - стойка, перемещение в стойке. Удары по мячу (неподвижному, катящемуся), остановка мяча, ведение мяча, отбор мяча, тактика нападения и защиты, игра по упрощенным правилам.

Баскетбол - стойка игрока, передвижение, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, ведение одной рукой, броски мяча, вырывание, выбивание мяча, тактика игры. Учебная игра.

5. *Лыжная подготовка:*

- Поворот махом на месте через лыжу вперед и назад.
- Подъем "полуелочкой", "елочкой" и "лесенкой".
- Спуск в основной стойке.
- Торможение "плугом".

- Попеременный двухшажный ход.
- Прохождение дистанции 1 км. на результат.

6 класс

1. Основы знаний:

- Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на открытой площадке, в водоемах.
- Значение физических упражнений при поддержании работоспособности.
- Реакция организма на различные нагрузки.
- Основные приемы самоконтроля, двигательный режим.
- Самостраховка при выполнении упражнений.
- Оказание первой помощи при травмах.
- Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры.
- РК.
 - * Развитие лыжного спорта в Республике Коми.
 - * Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом в условиях Крайнего Севера.
 - * Развитие футбола в г.Воркуте и Республике Коми.

2. Гимнастика.

- Строевые упражнения: выполнение команд "Пол-оборота направо-налево! Короче шаг! Полшага! Полный шаг!". Размыкание и смыкание на месте.
- Висы и упоры (мальчики): подъем переворотом толчком одной и махом другой, подъем переворотом толчком двумя, передвижения в вися.
- Равновесие (мальчики и девочки): Повторить упражнения предыдущих классов, пробежка, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полуприседе, из стойки поперек соскок прогнувшись, комбинация из 4-5 изученных элементов.
- Акробатика (девочки): повторить упражнения 5 класса, кувырок назад в "полушпагат", кувырок вперед-вторым кувырком стойка на лопатках-лечь на спину-"мост"-наклон вперед-поворот вправо (лево) в "полушпагат".
(мальчики): повторить упражнения 5 класса, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках-перекатом вперед в упор присев стойка на голове и предплечьях- упор присев и кувырок назад-встать.
- Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см).
- Лазание по канату.

3. Спортивные игры:

Футбол - овладение техникой передвижения. Удары по катящемуся мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, отбор и выбивание мяча, игра вратаря, позиционное нападение и защита, учебная игра.

Баскетбол - ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча в движении после ведения, ведение мяча с изменением направления и скорости. Тактика игры, учебная игра.

4. Легкая атлетика.

- Бег 60м, 1000м.
- Спортивная ходьба.
- Кросс.
- Стартовый разгон.
- Челночный бег 6х10м.

- Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры.
- Метание мяча на дальность 150гр.
- Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину "согнув ноги".

5. *Лыжная подготовка:*

- одновременный бесшажный ход.
- одновременный двухшажный ход.
- совершенствование попеременного двухшажного хода.
- равномерное прохождение на лыжах с чередованием лыжных ходов.
- прохождение дистанции (мальчики) 2км. (девочки) 1,5км.

7 класс

1. *Основы знаний:*

- Основы истории физической культуры в России;
- Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхание);
- Самостраховка при выполнении упражнений;
- Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, в спортивных играх, кроссовой подготовке;
- Значение физических упражнений для поддержки работоспособности;
- Двигательный режим во время каникул;
- РК.
 - * Развитие спортивных игр в Республике Коми и г.Воркуте;
 - * Проведение соревнований в г.Воркуте;
 - * Техника безопасности при занятиях спортом в районе Крайнего Севера.
 - * футбол в спартакиаде "Народов Севера".

2. *Гимнастика:*

- Строевые упражнения - выполнение команд: "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Короче шаг!", "Полшага!", "Полный шаг!", перестроение в две и три шеренги, и в две и три колонны;
- Упражнения равновесия /на бревне/ - девочки: Пробежка, ходьба с махами ног, с поворотами на носках, стойка на носках, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; зачетная комбинация.
- Висы и упоры /перекладина/ - мальчики: Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом соскок.
- Акробатика:
 - мальчики* - кувырок вперед в стойку на лопатах; стойка на голове с согнутыми ногами;
 - девочки* - кувырок назад в полушпагат; мост из положения стоя; комбинация из ранее изученных элементов.
- Опорные прыжки:
 - мальчики* - прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота 110см);
 - девочки* - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота - 105см).
- Лазание по канату:
 - мальчики* - в 2 приема;
 - девочки* - в 3 приема.
- Прикладные упражнения: расхождения вдвоем при встрече на гимнастическом бревне; перелезание через гимнастическое бревно.

- Упражнения с гантелями, с набивными мячами.

3. Спортивные игры:

Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка мяча; ведение с сопротивлением защитника; перехват мяча; тактика нападения и защиты; игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол: повороты на месте вперед и назад; ведение мяча с изменением направления и скорости; передача мяча одной рукой от плеча; броски по кольцу после ловли, ведения; передача мяча в движении, со сменой мест. Учебные игры: "мини-баскетбол", баскетбол по упрощенным правилам. Тактика игры в защите и нападении.

4. Легкая атлетика:

Низкий старт и стартовый разгон 5-8 метров; спринтерский бег 30, 60 метров; эстафетный - 300м, 500м; бег - 1000м; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" и в высоту с 5-7 шагов разбега способом перешагивания; метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и в цель.

5. Лыжная подготовка:

- Передвижение переменным двухшажным ходом с равномерной скоростью (мальчики) до 3 км., (девочки) до 2 км.

- Передвижение одновременным двухшажным ходом с равномерной скоростью (мальчики) - 1,5 км., (девочки) - 1 км.

- Передвижение одновременным одношажным ходом (мальчики) - 1 км., (девочки) - 0,5 км.

- Поворот "упором".

- Подъем "скользящим шагом".

- Совершенствование спусков и подъемов.

- Прохождение дистанции (мальчики) - 2 км., (девочки) - 1 км.

8 класс

1. Основы знаний:

- Правила безопасности на занятиях физической культурой.

- Значение физической культурой для всестороннего развития личности.

- Правила самостоятельного выполнения упражнений.

- Правила самостраховки и страховки, помощь вовремя выполнения упражнений.

- Утренняя гигиеническая гимнастика.

- Основные приемы самоконтроля.

- Вредные привычки.

- Оказание доврачебной помощи при травмах.

- Двигательный режим и правила поведения на воде.

- Правила и организация избранной игры.

- РК

- * Развитие баскетбола в г.Воркуте и Республике Коми.

- * Спартакиада "Народов Севера" - участие спортсменов г.Воркуты в спартакиаде.

- * Туризм в районах Крайнего Севера.

2. Гимнастика:

- Строевые упражнения, выполнение команды "Прямо", повороты в движении направо и налево.

- Висы и упоры (мальчики): подъем переворотом толчком двух ног, (жердь) вис на подколенках - опускание в упор присев: подъем махом вперед в сед ноги врозь, соскок перемахом одной ноги.

- Равновесие (на бревне - девочки): Повторить упражнения предыдущих классов шага "польки", ходьба со взмахами ног и хлопками, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Комбинация из ранее изученных элементов.

- Акробатика (девочки): кувырок вперед, "мост" и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинация из ранее изученных элементов.

- (мальчики): кувырок вперед и назад слитно, длинный кувырок с места, стойка на голове и руках. Комбинация из ранее изученных элементов.

- Лазание по канату:

мальчики - на скорость в два приема,

девочки - в три приема.

- Опорный прыжок:

мальчики - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 см.),

девочки - боком через коня с поворотом на 90° (конь в ширину, высота - 110 см.).

- Прикладные упражнения: прыжки боком через гимнастическое бревно с опорой на одну руку и ногу, перелезание через гимнастического коня.

- Упражнения с гантелями и набивными мячами.

3. Спортивные игры:

Футбол: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение с сопротивлением защитника; удары по воротам на точность; комбинации из освоенных приемов; игра по упрощенным правилам, игровые задания 2:1, 2:2, 3:1, 3:3. Правила игры.

Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча от кольца к кольцу, бросок мяча в движении после ведения, перехват мяча, действие игрока в защите, опека игрока в зоне. Учебные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в учебной игре.

4. Легкая атлетика:

- Бег 30м, 60м, 1000м.

- Кросс.

- Спортивная ходьба.

- Барьерный бег.

- Стартовый разгон, низкий старт.

- Челночный бег 10*10м.

- Метание мяча на дальность 150гр.

- Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину "согнув ноги".

5. Лыжная подготовка:

- Передвижение на лыжах с чередованием изученных ходов в режиме умеренной интенсивности, (мальчики) - 3км., (девочки) - 2 км.

- Передвижение в различных условиях пересеченной местности.

- Передвижение по учебной лыжне с большой интенсивностью.

- Совершенствование спусков, подъемов.

- Повороты "преступлением", "полуплугом".

- Прохождение дистанции 2км. - мальчики, 1 км. - девочки на время.

9 класс

1. *Основы знаний:*

- Правила безопасности при выполнении упражнений.
- Влияние занятий физическими упражнениями на основе системы организма.
- Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
- Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
- Правила самоконтроля и личной гигиены.
- Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах.
- РК:
 - * Правила безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке в условиях района Крайнего Севера.
 - * Результаты 10 спартакиад «Народов Севера».
 - * Правила поведения на воде.
 - * Организация турпоходов в районах Крайнего Севера.

2. *Гимнастика:*

- Строевые упражнения, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по 1,2,3,4 в движении.
- Висы и упоры (мальчики): подъём в упор переворотом махом и силой; подъём вперёд в сед ноги врозь.
- Равновесие (на бревне - девочки): прыжки на одной ноге, полуприсев под углом. Комбинация из ранее изученных элементов.
- Акробатика
 - девочки:* равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперёд. Комбинация из ранее изученных элементов.
 - мальчики:* из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Комбинация из ранее изученных элементов.
- Лазание по канату: *мальчики* - на скорость в два приёма; на руках без помощи ног, *девочки* - в три приёма.
- Опорный прыжок: *мальчики* - прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115см), *девочки* - боком через коня (конь в ширину, высота 115см).
- Прикладные упражнения: полоса препятствий.
- Упражнения с гантелями и набивными мячами.

3. *Спортивные игры:*

Футбол - удар по летящему мячу внутренней стороны стопы, совершенствование освоенных ударов: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника, совершенствование в изученных элементах игры. Тактика в нападении и защите. Правила поведения и судейство соревнований по футболу.

Баскетбол - передача мяча в движении; введение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; личная защита; двусторонняя игра. Взаимодействие игроков в нападении и защите; заслон; судейство соревнований, «персональная опека», «зонная защита».

4. *Лёгкая атлетика:*

- Бег 60м, 300м (дев.), 500 м (мал.), 1000 м.
- Кросс.
- Спортивная ходьба.

- Барьерный бег.
- Бег по повороту; передача эстафеты.
- Челночный бег 10*10 м.
- Метание мяча на дальность 150 гр.
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» и в длину «согнув ноги».

5. Лыжная подготовка:

- Преодоление препятствий на лыжах.
- Спуск по размеченной трассе, «слалом».
- Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения
мал.-3 км, дев-2 км.
- Передвижение на лыжах по учебной лыжне в режиме большой интенсивности
мал.- 2,5 км, дев -1,5км.
- Совершенствование спусков, подъёмов.
Прохождение дистанции 2 км. мал, 1 км. дев. на время.

Распределение учебного времени на виды программного материала

№/№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	79	79	79	79	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры: баскетбол, футбол	35	35	35	35	35
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	12	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика.	12	12	12	12	12
1.5	Лыжная подготовка.	20	20	20	20	20
2	Вариативная часть	26	26	26	29	23
2.1	Связанный с региональными компонентами.	6	6	6	6	6
2.2	Баскетбол.	20	20	20	23	17
	ИТОГО:	105	105	105	108	102