

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А.С. Макаренко»
Красногвардейского района Белгородской области

РАСМОТРЕНО
на заседании
методического
совета
МБОУ
«Никитовская
средняя
общеобразовательная
школа»
Протокол
от 24 июня 2014г.
№ 05

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора
МБОУ «Никитовская
средняя
общеобразовательная
школа»
 Г.Б. Безгина
«26» июня 2014г.

РАСМОТРЕНО
на заседании
педагогического
совета
МБОУ «Никитовская
средняя
общеобразовательная
школа»
Протокол
от 29 августа 2014г.
№ 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Никитовская
средняя
общеобразовательная
школа»


Е.В. Дорохина
Приказ
от 19 августа 2014г.
№ 236



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень основного общего образования
5-9 классы
(базовый уровень)

Составитель: Солодунов Максим Валерьевич,
учитель физической культуры

2014-2015 учебный год

Структура рабочей программы

Раздел I. Пояснительная записка	3
Раздел II. Требования к уровню подготовки учащихся	8
Раздел III. Учебно-тематический план	12
Раздел IV. Содержание программы учебного предмета	13
Раздел V. Формы и средства контроля, критерии оценивания	38
Раздел VI. Перечень учебно-методических средств обучения	45
Раздел VII. Календарно-тематическое планирование (приложение)	

Раздел I. Пояснительная записка

Статус документа

Данная рабочая программа по физической культуре составлена с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФКГОС 2004 года) и основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Никитовская средняя общеобразовательная школа» Красногвардейского района Белгородской области.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: «Просвещение», 2011;

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

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

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

Сроки реализации программы: 2014-2019 годы.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для 5-9 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование

потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание (если есть соответствующие условия).

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

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

Формы организации учебного процесса:

- дифференцированная и индивидуальная, самостоятельная, парная и групповая работа; индивидуальный, фронтальный, комбинированный
- опросы; зачеты.
-

На уроках используются элементы следующих технологий:

- личностно ориентированное обучение, технологии
- уровневой дифференциации обучения, игровые
- технологии.

Цели и задачи данной программы в области формирования системы знаний, умений

Задачи программы:

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

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координацию (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливости, силы и гибкости) способности
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Место предмета в Федеральном базисном учебном плане/ Учебном плане Учреждения

Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 года № 1312, для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования на базовом уровне.

В соответствии с календарным учебным графиком Учреждения продолжительность учебного года составляет 34 учебные недели. На изучение учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане МБОУ «Никитовская средняя общеобразовательная школа» отведено 3 часа (102 часа).

Учебно-методический комплект

Программа

Лях, В.И., Зданевич, А.А. Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: «Просвещение», 2011.

Учебники

- «Физическая культура 5-7 классы», учебник для общеобразовательных организаций, под редакцией М.Я. Виленского, М.: «Просвещение», 2014;
- «Физическая культура 8-9 классы», учебник для общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2014.

Раздел II. Требования к уровню подготовленности учащихся

5-7 классы

Учащийся должен знать:

Легкая атлетика

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

Гимнастика

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

Лыжная подготовка

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

Баскетбол

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

Волейбол

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

Учащийся должен уметь:

Легкая атлетика

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

Гимнастика

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися), в

упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);

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

Лыжная подготовка

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

Баскетбол

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

Волейбол

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- проводить подвижные игры с элементами волейбола.

8-9 классы

Учащийся должен знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные

формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

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

Учащийся должен уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных
- физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого 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 спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50	10 мин 20
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30	21 мин 00
Координация	Последовательное пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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»; проплыть 50 м.

В *метаниях на дальность и на меткость*: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В 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, 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.

Раздел III. Учебно-тематический план

Распределение учебных часов на различные виды программного материала для учащихся 5-9 классов по годам обучения

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	78	78	84	87	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18

1.3	Гимнастика с элементами	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	—	—	6	9	9
1.7	Плавание					
2.	Вариативная часть	24	24	18	15	18
2.1	Подвижные, народные и спортивные игры	24	24	18	15	18
	Итого часов в год:	102	102	102	102	102

Раздел IV. Содержание программы учебного предмета

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в 5-7 классах начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

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.

Наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». 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	5-7 классы
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>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</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	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
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	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 организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Спортивные игры

В 5-7 классах начинается углубленное обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр.

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 с 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, а 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 и командных взаимодействий партнеров и соперников.

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, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-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 повышения двигательной активности и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	5-7 классы
<p>Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>
<p>На освоение ловли и передачи мяча</p>	<p>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)</p>
<p>На освоение техники ведения мяча</p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p>
<p>На овладение техникой бросков мяча</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p>
<p>На освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>Вырывание и выбивание мяча</p>
<p>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p>
<p>На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>
<p>На освоении тактики игры</p>	<p>Тактика свободного нападения Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>
<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>

<p>Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>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)</p>
<p>На освоение техники приема и передач мяча</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>
<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>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.. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>
<p>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.</p>
<p>На освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p>
<p>На освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>
<p>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</p>

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)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

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.

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).

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

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	5-7 классы
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
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках

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	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 техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

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.

При прохождении программного материала рекомендуется в каждый урок включать подвижные игры на лыжах.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	5-7 классы
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полужёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.
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.

8-9 класс

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, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы

физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. 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

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.

Программный материал по лёгкой атлетике

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м. и на заданное расстояние (юноши – до 18 м., девушки – 12-14 м.). Бросок набивного мяча (юноши – 3

кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места и с двух –четырёх шагов, с трех шагов вперед-вверх.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шагами, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

Программный материал по Русской лапте

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча

из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии

Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Программный материал по баскетболу

Стойки и перемещения. Остановки, повороты с мячом и без мяча. Комбинации их освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении, с пассивным сопротивлением соперника. Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Перехват мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение, защита в игровых взаимодействиях 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Программный материал по гимнастике

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
Акробатические упражнения
Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.)
Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке
Упражнения по самостраховке при падении. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и современности. Спортсмены, тренеры – олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, олимпиада в Сочи – 2014. Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

Программный материал по лыжной подготовке

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 5 км. Игры на лыжах.

Программный материал по единоборствам

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», «Перетягивания 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.

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«*Забегание по кругу*». Два игрока принимают положение лежа лицом друг к другу с упором на правую руку, причем обе они располагаются в одной точке. По сигналу забеганием по кругу (по часовой стрелке) соперники стремятся догнать друг друга и обхватить свободной рукой за туловище сзади. 3—5—7 раз.

Методические указания. Во время состязания не разрешается убирать из условной точки или отрывать от пола опорную руку; высоко поднимать таз от пола; вставать на ноги.

«*Борьба за выгодное положение*». Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены обусловленным захватом. По сигналу каждый игрок стремится зайти своему сопернику за спину и свободной рукой обхватить его за туловище сзади. 3—5—7 раз.

Методические указания. Партнеры должны стоять боком по стойке «Смирно». Не разрешается вырывать руку из обусловленного захвата. Игру можно провести, стоя на коленях.

«*Убереги руки*». Находясь в положении упора лежа друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнера к полу. За успешное выполнение задания победителю начисляется 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом.

«*Наступи на носок*». Стоя лицом друг к другу и положив обе руки на плечи партнера, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать ногу соперника к полу. Продолжительность поединка 1,5—2 мин. Вариант: условия игры те же, но соперники располагают руки у себя за спиной.

Методические указания. Контролировать, чтобы во время поединка участники не меняли обусловленные захваты, не убегали от партнера.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости

«*Третий лишний*». Одному из трех участников игры дается задание, наклоняясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями — расставлением рук, перемещениями, захватами — препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если свободный игрок достигнет поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньше количество раз запятнанным.

Методические указания. Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку.

«Бой кенгуру». Каждый игрок располагает между ног пенопластовую дощечку размером со спичечный коробок и сжимает его ногами, стараясь не уронить на пол. По сигналу, прыгая на обеих, каждый стремится толчками обеих ладоней в грудь или ладони партнера вынудить его выронить дощечку. За каждое ее падение на пол победителю назначается 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

Методические указания. Если игра проводится в круге, то за каждое выталкивание соперника из круга присуждается 1 очко. Не разрешается производить захваты за руки, одежду, толчки в лицо. Вместо дощечки можно использовать баскетбольные или набивные мячи.

«Пятнашки в парах». Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясицы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания. Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

«Борьба за ленточку». Цветную ленточку длиной 15—20 см каждый участник располагает в различных местах своей одежды: за поясом спортивных брюк, в одном из карманов курточки или брюк, в спортивной обуви, помещая ее так, чтобы конец ленточки выступал наружу не менее чем на 7—10 см. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть ленточкой соперника и в то же время сохранить свою. Запрещается трогать руками свою ленточку.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

«Удержись на ногах». Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 — 1,5 мин.

Варианты:

- 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;
- 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

Методические указания. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«Коты на ограде». Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается

пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая — за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

«Проворная рука». Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

Методические указания. Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

«Борьба на линии». Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноименную руку партнера *за* большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1—1,5 мин.

Методические указания. В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.

«Кто устойчивее». Стоя друг перед другом, игроки поднимают правую ногу и каждый дает возможность сопернику обхватить ее за бедро руками. По сигналу оба, поднимая ногу соперника как можно выше, стремятся вывести партнера из равновесия. Вариант: условия игры те же, но партнеры захватывают одноименные ноги за голень.

Методические указания. Игра проводится на гимнастическом мате, в целях безопасности занимающихся, партнеры оказывают страховку, поддерживая друг друга при падениях.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Борьба за мяч». Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное.

Варианты:

- 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу;
- 2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.

Методические указания. Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

«Сильная хватка». Игроки примерно одного роста, стоя спиной друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее

вверх. По сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола.

Методические указания. Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.

«Кто сильнее». Двое играющих, стоя в круге диаметром 1,5 м спиной друг к другу, надевают через голову лямку (толстую веревку или длинный ремень со связанными концами), которая должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу каждый пытается перетянуть другого за линию круга. Количество попыток нечетное. Вариант: условия игры те же, но соперники стоят лицом друг к другу, руки за спину.

Методические указания. Участники должны стоять в центре круга, набрать необходимую дистанцию для того, чтобы лямка была натянута. Игрок проигрывает тогда, когда обе его ноги окажутся за пределами круга.

«Вынеси из круга». Оба игрока становятся в центр круга. По сигналу каждый старается, обхватив руками соперника, поднять его и вынести из круга, не давая возможности коснуться ногами пола. Продолжительность схватки 1,5—2 мин.

Методические указания. Партнеры подбираются одинаковые по весу. Запрещается упираться руками в шею и лицо соперника, цепляться ногами за ноги партнера, делать подножки.

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

«Борьба за выгодное положение». Два игрока, стоя лицом друг к другу, пытаются зайти за спину соперника и руками обхватить его туловище сзади. Захватившему партнера таким способом засчитывается победа или присуждается 1 очко. Продолжительность игры 2 мин. Вариант: те же условия игры, но соперники стоят на коленях.

Методические указания. Во время поединков не разрешается захватывать соперника за одежду.

«Зайди за спину». Первый стоит в положении высокого партера, второй, соединив руки за спиной в замок, ложится ему грудью на спину со стороны головы. По сигналу верхний, упираясь в спину соперника, старается зайти ему за спину, нижний поворотами в разные стороны препятствует этому. На каждую попытку дается 30 сек., после чего игроки меняются ролями. После подсчета количества удачных попыток объявляется победитель.

Методические указания. Во время игры не разрешается: нижнему — отрывать руки от пола, вставать на ноги, сбрасывать партнера; верхнему — распускать захват.

«Обойди соперника». Один из игроков стоит на коленях, другой — в стойке. По сигналу стоящий на ногах стремится оказаться за спиной у игрока, стоящего на коленях, который, расставляя руки, перемещаясь и поворачиваясь, препятствует сопернику достичь цели. Каждому игроку на выполнение задания дается по 1 мин. Затем подсчитывается количество удачных попыток и объявляется победитель.

Методические указания. Следить за тем, чтобы нижний игрок не поднимался с колен.

«Петушиный бой». В круге диаметром 3 м лицом друг к другу, стоя на одной, а другую поддерживая двумя руками за голень, находятся два игрока. Упираясь плечом и грудью, соперники стремятся заставить друг друга оставить пределы круга или коснуться другой ногой пола. Победителю в поединке начисляется 1 очко.

«Ручной мяч на ковре». На расстоянии 2—3 м от каждой лицевой линии за ковром кладется набивной мяч, попадание в который игровым (набивным) мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5—6 человек. Игра продолжается 10—12 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного партнера, передавать мяч по воздуху, по коврику, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.

Методические указания. Не разрешается захватывать, делать подножки борцу, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперников.

Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

«Лахти» (грузинская народная игра). В центре ковра мелом очерчивают круг диаметром 3 м. Играющие делятся на две команды по 4—6 человек. По жребию одна из команд становится в круг, и каждый из игроков кладет набивной мяч так, чтобы его наружная сторона оказалась над линией круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки команды соперников стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в кругу, удастся осалить ногой ногу ниже колена кого-либо из соперников, оставаясь при этом одной ногой в кругу, то

команды меняются ролями. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся игроков, толкать их, наскакать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, ногой, выбивать мяч отнятым у соперников мячом (если при этом мяч задерживается в кругу, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию), вдвоем (один, лежа, захватывает мяч, другой за ноги тянет его назад), втроем и т. д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при этом с «пленным» должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий отвлечется и включится в игру, то его «пленный» возвращается в круг.

Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать (не покидая хотя бы одной ногой круга) игрока соперников и затачивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но вырывать его из рук соперника разрешается. Также запрещено перемещать передвинутый соперником мяч обратно в круг (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга. Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь перемещается к его границе. Если в течение 2 мин. после начала игры из круга не удалось извлечь ни одного мяча, команды меняются ролями.

Если атакующая команда овладевает всеми мячами из круга, то обороняющие игроки проносят на своих спинах победителей по кругу.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

«Выбивание опоры». Оба игрока занимают положение упора лежа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнера, лишая его опоры подсекающими движениями руки.

Методические указания. Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

«Сбить с упора». Один из участников принимает положение упора лежа, другой — становится между ног партнера и захватывает их под мышки на уровне бедер. По сигналу игрок, который стоит на ногах, движениями вперед, вправо, влево старается за 30 сек. заставить соперника потерять равновесие и коснуться пола животом или грудью. Затем игроки меняются ролями.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игрок, находящийся внизу, не опускал голову.

«Задняя подножка». Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, соединив ближние руки и сцепив поднятые ближние ноги снаружи под колено. По сигналу каждый игрок стремится опрокинуть соперника на спину.

Методические указания. Соперники должны находиться в равных условиях, сделав равноценный захват. Поединки желательно проводить на гимнастических матах.

«*Борьба на одной ноге*». Партнеры стоят друг перед другом один на правой, другой на левой ноге, захват рук произвольный. Действиями рук и свободных ног (зацепами, подсечками) партнеры стараются вывести друг друга из равновесия. Варианты: 1) оба стоят друг перед другом на одной ноге, другую ногу поддерживают одноименной рукой за голень, свободные руки соединяют в замок. По сигналу каждый стремится вывести партнера из равновесия, используя обманные движения, рывки руками; 2) те же условия, но свободной рукой соперник обхватывает шею партнера сбоку.

Методические указания. В целях безопасности игрок должен поддерживать своего партнера во время потери им равновесия.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«*Перетягивание, сидя на полу*». Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 сек. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.

«*Перетягивание в упоре лежа*». Партнеры принимают положение упора лежа лицом друг к другу, на шею каждого надет матерчатый круг диаметром 1,5 м, ладони расположены в 25 см от контрольной линии. По сигналу каждый, перемещаясь назад, принуждает соперника пересечь линию, расположенную между ними.

Методические указания. Для того чтобы матерчатый круг не резал игрокам шею, под него желательно подложить маленькие подушечки. «*Выталкивание из круга*». Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу учителя стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Вышедший из круга проигрывает.

Методические указания. Предупредить играющих, что за грубую игру и нарушение правил засчитывается поражение. Руки должны быть все время за спиной. Толкать можно только боком или грудью.

«*Бычки*». На пол мелом наносят квадрат размером 3 X 3 м, и каждая сторона обозначается цифрами 1, 2, 3, 4. В квадрат входят двое игроков, и по сигналу каждый из них стремится вытолкнуть боком или грудью соперника за пределы квадрата. Если игроку удалось вытолкнуть партнера через сторону «4», ему начисляется 4 очка, если же через сторону «3» — 3 очка и т. д. Продолжительность поединка 2 мин.

Методические указания. Предпочтительно проводить эту игру по типу поединков между двумя командами. Игрок считается вытолкнутым из квадрата тогда, когда он обеими ногами вышел за его пределы.

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники». Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания. Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15—20 сек.

«Всадники». Участвуют две команды. По жребию игроки одной — всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями. Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее число раз.

Методические указания. Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

«Борьба за мяч на коленях». Игра проводится на борцовском ковре с набивным мячом. Игроки обеих команд становятся на колени в разных концах ковра, посередине которого находится мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы овладеть им. Используя передвижения и передачи, игроки, владеющие мячом, стараются приблизиться к краю ковра на стороне соперников и коснуться мячом пола за чертой ковра. Задача другой команды перехватить мяч и сделать то же самое. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром. Продолжительность игры 10 мин.

Методические указания. Передвигаться разрешено только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он выкатился за пределы ковра. За нарушение правил мяч передается команде соперников. При повторном нарушении правил игрок удаляется из игры на 2.

Раздел V. Формы и средства контроля, критерии оценивания

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

Способы выполнения тестовых заданий

Бег 30 метров. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 60, 100 метров. Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 300, 500 метров, 1000 м. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание. Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и

опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.

На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 11-15 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	9,1-9,6	9,7-10,7	10,8-11,5
12 лет	8,8-9,4	9,5-10,9	10,5-11,2
13 лет	8,7-9,2	9,3-10,1	10,2-11,0
14 лет	8,5-9,0	9,1-9,9	10,0-10,7
15 лет	8,3-8,9	9,0-10,0	10,1-10,6

Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	10,1-10,7	10,8-11,4	11,5-12,0
12 лет	9,8-10,4	10,5-11,2	11,3-11,8
13 лет	9,6-10,1	10,2-10,7	10,8-11,6
14 лет	9,4-9,9	10,0-10,6	10,7-11,5
15 лет	9,2-9,8	9,9-10,4	10,5-11,6

**Уровень оценки результатов бега на 500 м. (мин. сек.) - мальчики
11-15 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	1,41-1,45	1,46-1,54	1,55-1,59
12 лет	1,35-1,42	1,43-1,53	1,54-2,01
13 лет	1,37-1,44	1,45-1,55	1,56-2,03
14 лет	1,25-1,30	1,31-1,39	1,40-1,45
15 лет	1,24-1,27	1,28-1,34	1,35-1,38

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) – девочки
11-15 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	1,02-1,07	1,08-1,16	1,17-1,20
12 лет	0,58-1,03	1,04-1,12	1,13-1,10
13 лет	0,54-0,57	0,58-1,08	1,09-1,14
14 лет	0,52-0,55	0,56-1,03	1,09-1,15
15 лет	0,53-0,57	0,58-1,07	1,08-1,15

Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) мальчики

11-15 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	8,5 и ниже	9,3-8,8	9.7 и выше
12 лет	8,3	9,0-8,6	9,3
13 лет	8,3	9,0-8,6	9,3
14 лет	8,0	8,7-8,3	9,0
15 лет	7,7	8,4-8,0	9,6

Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) – девочки

11-15 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	8,9 и ниже	9,7-9,3	10.1 и выше
12 лет	8,8	9,6-9,1	10,0
13 лет	8,7	9,5-9,0	10,0
14 лет	8,6	9,4-8,9	9,9
15 лет	8,5	9,3-8,8	9,7

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики

11-15 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	1300 и выше	1000-1100	900 и менее
12 лет	1350	1100-1200	950
13 лет	1400	1150-1250	1000
14 лет	1450	1200-1300	1050
15 лет	1500	1250-1350	1100

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки

11-15 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	1100 и выше	850-1000	700 и ниже

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»
Красногвардейского района Белгородской области

12 лет	1150	900-1050	750
13 лет	1200	950-1100	800
14 лет	1250	1000-1150	850
15 лет	1300	1050-1200	900

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики
11-15 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	170-190	152-169	127-151
12 лет	178-200	158-177	130-157
13 лет	192-211	171-191	141-170
14 лет	205-220	187-204	162-186
15 лет	209-225	190-208	163-189

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки
11-15 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	157-180	140-156	116-139
12 лет	166-194	146-165	118-145
13 лет	170-193	153-169	129-152
14 лет	178-204	159-177	132-158
15 лет	176-204	156-175	128-155

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из
положения сидя (см) – мальчики - 11-15 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	349-431	293-348	211-292
12 лет	396-450	332-395	238-331
13 лет	435-515	380-434	299-379
14 лет	505-597	442-504	349-441
15 лет	537-638	468-536	366-467

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из
положения сидя (см) – девочки - 11-15 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
----------------	----------------------	----------------	----------------------

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»
Красногвардейского района Белгородской области

11 лет	334-422	274-333	186-273
12 лет	348-422	297-347	222-296
13 лет	443-585	347-442	205-346
14 лет	472-606	381-471	246-380
15 лет	465-610	367-464	222-366

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из
положения сидя (см) – мальчики - 11-15 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	10 и выше	6-8	2 и ниже
12 лет	10	6-8	2
13 лет	9	5-7	2
14 лет	11	7-9	3
15 лет	12	8-10	4

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из
положения сидя (см) – девочки- 11-15 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	15 и выше	8-10	4 и ниже
12 лет	16	9-11	5
13 лет	18	10-12	6
14 лет	20	12-14	7
15 лет	20	12-14	7

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине
(раз) – мальчики - 11-15 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	10-12	6-9	2-5
12 лет	10-13	7-9	2-6
13 лет	11-13	7-10	3-6
14 лет	12-14	8-11	3-7
15 лет	13-17	8-12	4-7

**Уровень оценки результатов в подтягивании
на низкой перекладине (раз) – девочки- 11-15 лет**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	14-17	9-13	5-8
12 лет	16-21	9-15	4-8
13 лет	16-20	10-15	4-9
14 лет	15-19	9-14	5-8
15 лет	15-20	10-14	6-9

Раздел VI. Перечень учебно-методических средств обучения

1. Стандарт основного (общего) среднего образования по физической культуре.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: «Просвещение», 2011.
3. «Физическая культура 5-7 классы», учебник для общеобразовательных организаций, под редакцией М.Я.Виленского, М.: «Просвещение», 2014.
4. «Физическая культура 8-9 классы», учебник для общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2014;

Дополнительная литература

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Д.В.Григорьев, П.В.Степанов М. «Просвещение» 2011
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов М. «Просвещение» 2011
3. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001
4. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса ГТО. В.П.Жуйков Белгород 2006
5. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы В.И.Ковалько. М. «Вако» 2004
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М. «Просвещение» 2011
7. Программа дополнительного образования. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Работаем по новым стандартам М. «Просвещение» 2011

8. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М. «Просвещение» 2008
9. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича.
10. Твой Олимпийский учебник. М. «Физкультура и Спорт» 2005 (15 издание)
11. Тематическое планирование физической культуры по 2 и 3-х часовой программам 1-11 классы К.Р.Мамедов Волгоград «Учитель»
12. Учебник Физическая культура 5-6-7 классы. М.Я.Виленский М. «Просвещение» 2007
13. Учебник Физическая культура 8-9 классы В.И.Лях. М. «Просвещение» 2014
14. Физкультура. Поурочные планы 5 класс. Г.В.Бондаренкова, Н.И Коваленко, А.Ю.Уточкин. Волгоград «Учитель» 15. Физкультура. Поурочные планы бкласс. Г.В.Бондаренкова, Н.И Коваленко, А.Ю.Уточкин. Волгоград «Учитель» 16. Физкультура. Поурочные планы 7 класс. Г.В.Бондаренкова, Н.И Коваленко, А.Ю.Уточкин. Волгоград «Учитель» 17. Физкультура. Поурочные планы 8 класс. Г.В.Бондаренкова, Н.И Коваленко, А.Ю.Уточкин. Волгоград «Учитель» 18. Физкультура. Поурочные планы 9 класс. Г.В.Бондаренкова Волгоград «Учитель» 19. Никифоров А.А., Серeda Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2010.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://www.beluno.ru :	Департамент образования, культуры и молодежной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/ :	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru :	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru :	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru :	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru :	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»
Красногвардейского района Белгородской области

http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.td-shkolnik.com:	Торговый дом «Школьник»
http://www.vgf.ru:	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
http://www.drofa.ru:	Издательский дом «Дрофа»
http://www.profkniga.ru:	Издательский дом «Профкнига»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://www.armpress.info:	Издательский дом «Армпресс»
http://www.informika.ru/goscom:	Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодё жной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Предмет	Реализуемая программа	Необходимое обеспечение в соответствии с реализуемой программой	Фактическая оснащенность	% оснащенности
	Физическая культура	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Авторы: доктор педагогических В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, М.-Просвещение, 2011 г)	Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФКГОС 2004 года)	1	100%
			Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФКГОС 2004 года)	1	100%
			Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. Москва. «Просвещение», 2011. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.	1	100%
			Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/под редакцией М.Я. Виленского. М. Просвещение, 2014 год	20	80%
			Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/под ред. В.И. Лях. М. Просвещение, 2014 год	15	65%
			Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1	100%
			Стенка гимнастическая	5	100%
			Бревно гимнастическое напольное	0	0%

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»
Красногвардейского района Белгородской области

			Козел гимнастический	2	100%
			Перекладина гимнастическая	1	100%
			Канат для лазания, с механизмом крепления	2	100%
			Мост гимнастический подкидной	2	100%
			Скамейка гимнастическая жесткая	3	50%
			Маты гимнастические	12	100%
			Мяч набивной (1 кг,)	19	100%
			Мяч малый (теннисный)	10	100%
			Скакалка гимнастическая	11	65%
			Обруч гимнастический	12	100%
			Рулетка измерительная (5м.)	2	100%
			Номера нагрудные	20	100%
			Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	100%
			Мячи баскетбольные	13	65%
			Сетка волейбольная	1	100%
			Мячи волейбольные	18	85%
			Мячи футбольные	5	50%
			Аптечка медицинская	1	100%
			Спортивный зал	1	100%
			Кабинет учителя	1	100%
			Сектор для прыжков в длину	1	100%
			Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	100%
			Площадка игровая баскетбольная	1	100%
			Площадка игровая волейбольная	1	100%
			Гимнастический городок	1	100%

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А. С. Макаренко»
Красногвардейского района Белгородской области

			Полоса препятствий	0	0%
			Лыжная трасса	1	100%
			Лыжные комплекты	15	50%
			Бита для лапты	3	100%
					ИТОГО 85%