**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС и на основе «Примерной программы по учебным предметам» (физическая культура 5-11 классы) и рабочей программы В.И.Ляха, А.П.Матвеева на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М. Просвещение 2011 г.

**Место предмета в учебном плане. Количество часов в неделю по учебному плану. Общее количество часов в соответствии с программой.**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, в 5-11 классах на его преподавание отводится 3 часа в неделю (всего 102 часа в год). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Целью** рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности,способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи*** физического воспитания учащихся5-11классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

**Личностные результаты** проявляются в:

* осмысленном восприятии всего разнообразия мировозрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
* развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
* усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;

2

* воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
* умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** проявляются в:

* + способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
	+ умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
	+ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
	+ конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества. **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности ипроявляются в:
* знаниях основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье, как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
* способности организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

***Личностные действия*:**

* формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

***Регулятивные действия*:**

* формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
* способность формулировать проблему и цели своей работы;
* определение адекватных способов и методов решения задачи;
* прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставление их с собственными знаниями по физической культуре
* развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

***Познавательные действия:***

* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
* умение структурировать знания;
* выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

***Коммуникативные действия*:**

* развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками:
* постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
* освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
* владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

3

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам: гимнастика (упражнения на параллельных брусьях). Всвязи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен элементами акробатики.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом:

учебник: Физическая культура 5-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М. Просвещение, 2011г.

методические рекомендации:

комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И Лях, А.А.Зданевич, М., Просвещение, 2011г.

Рабочая программа рассчитана на: 102 часа (5-11 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|  |
| Класс |
| 5-9 | 10-11 |
|  | **Базовая часть** | 68 | 68 |
| 1 | Теоретические сведения | В процессе уроков |
| 1.1 | Лёгкая атлетика | 20 | 20 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 |
| 1.3 | Кроссовая подготовка, спортивные игры | 12 | 12 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 24 | 24 |
| 2 | **Вариативная часть** | 34 | 34 |
| 2.1 | Баскетбол | 16 | 16 |
| 2.2 | Волейбол | 18 | 18 |
| 3 | Итого | 102 | 102 |

Предусмотрены следующие *формы,* *способы и средства* оценки результатов обучения:

* составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
* поиск и использование дополнительной информации;
* аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
* овладение логическими действиями и умственными операциями;
* использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Вначале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и оценки заносятся в журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет и контрольные тесты являются основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Они отражают качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

**Основное содержание курса**

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

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека,понятие физической культурыличности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации,планирования,регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний иукреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**2. Легкая атлетика (20 часов)**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку;стартовый разгон;бег30, 60, 100м;эстафетный бег;кроссовый бег; длительный бег.

 *Прыжковые упражнения:* повторные прыжки в длину с места, специальные беговые и прыжковые упражнения,прыжки в длину с места,прыжки в длину с15-25

шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*Метание:* метание мяча,метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель,гранаты с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений;

**3. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом в движении;перестроение из колонны по одному вколонну по два, по четыре, по восемь в движении.

 *Висы и упоры:* вис согнувшись,прогнувшись;подтягивания в висах лежа;упражнения в висах и упорах;

*Опорные прыжки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину,высота 110 см), прыжок «ноги врозь», согнув ноги (гимн. козёл в ширину, длину).

 *Акробатические упражнения и комбинации:* кувырок вперед,назад,стойка на лопатках,мост из

положения лежа, стоя, сед углом, группировки и перекаты; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

 *Лазанье:* лазанье по гимнастической скамейке с помощью и без помощи ног на скорость;лазанье погимнастической стенке, лестнице с помощью и без помощи ног; по канату, по канату без помощи ног.

*Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.*

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов;упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**4.Спортивные игры (24 часа ). Баскетбол 12 часов**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и ссопротивлением защитника (в различных построениях).

 *Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и ссопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и ссопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом

(вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений ивладения мячом.

 *На совершенствование тактики игры:* индивидуальные,групповые и командные тактические действия

в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощеннымправилам, игра по правилам;

**Волейбол 12 часов**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач; *Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча.

 *Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов

(одиночное и вдвоем), страховка.

 *Совершенствование тактики игры:* индивидуальные,групповые и командные тактические действия внападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощеннымправилам, игра «пионербол», игра по правилам;

**5. Кроссовая подготовка, спортивные игры (12 часов)**

*Освоение техники бега на средние и длинные дистанции*: техника бега, беговой шаг, работа рук; преодоление простых препятствий; элементы тактики бега на длинные и средние дистанции: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; бег на дистанции 1, 2, 3 км.

 *Знания о физической культуре:* правила соревнований ,техника безопасности во время

занятий кроссовой подготовкой, первая доврачебная помощь при травмах и болевых ощущениях в области печени, селезёнки; способы самоконтроля во время занятий кроссовой подготовкой.

**6. Вариативная часть. Спортивные игры: волейбол, баскетбол (34 часа)**

Во время занятий продолжать совершенствовать технику выполнения разученных на уроках технических приёмов, больше уделять внимания на коллективные действия учащихся, тактику игры в защите, нападении; глубже изучать правила игры, привлекать учащихся к судейству.

**Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

6

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* 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 развития 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;

7

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проврдить 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** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |  |
| **способности** |  |
|  |  |  |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 |  |
| Силовые | Поднимание туловища из положения лежа на спине, | 30 | 25 |  |
|  | руки за головой, кол-во раз |  |  |  |
| Выносливость | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 30 с | 10 мин 20 |  |
| с |  |
|  |  |  |  |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |  |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |

**Двигательные умения, навыки и способности**

* **циклических и ациклических движениях:** с максимальной скоростью пробегать60м из положениянизкого 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».
* **метаниях на дальность и на меткость**:метать малый мяч и мяч150г с места и с разбега(10-12м)сиспользованием 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.
* **гимнастическах и акробатическах упражнениях**:выполнять акробатическую комбинацию изчетырех 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).
* **спортивных играх**:играть в одну из спортивных игр(по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**:должна соответствовать,как минимум,среднему уровню показателейразвития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

8

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**:самостоятельно выполнять упражнения наразвитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**:участвовать в соревновании по легкоатлетическомучетырехборью: 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 вколлективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

9

**Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;

10

* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |  |
| **способности** |  |  |
|  |  |  |  |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |  |
|  |  |  |  |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |  |
|  |  |  |  |  |
| Силовые | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, | — | 8 раз |  |
| раз |  |
|  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места, см | 210 см | 170 см |  |
|  |  |  |  |  |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |  |
|  |  |  |  |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

* **метаниях на дальность и на меткость**:метать различные по массе и форме снаряды(гранату,утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м, с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).
* **гимнастических и акробатических упражнениях**:выполнять комбинацию из отдельных элементовсо скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных

11

элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**:демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специальносозданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**:соответствовать,как минимум,среднему уровню показателей развитияфизических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**:использовать различные виды физическихупражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**:участвовать в соревновании по легкоатлетическомучетырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**:согласовывать свое поведение синтересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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

12