Планируемые результаты изучения

предмета «физическая культура»

В основной школе

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культу¬ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо¬вать основные направления и формы её организации в со¬временном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового обра¬за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо¬ничным физическим развитием и физической подготовлен-ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи¬зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель¬ных действий и физических упражнений, развития физиче¬ских качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи¬зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи¬зическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим¬пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечествен¬ного спортивного движения, великих спортсменов, принес¬ших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли¬вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортив¬ные игры и спортивные соревнования для организации ин¬дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо¬ровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоро¬вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ¬ных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функ¬циональной направленности, планировать их последователь¬ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двига¬тельным действиям, анализировать особенности их выполне¬ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основ¬ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан¬дартами, контролировать особенности их динамики в процес¬се самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто¬ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи¬зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи¬ческого развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, вклю¬чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ¬ной направленности, данные контроля динамики индивиду¬ального физического развития и физической подготовлен-ности;

• проводить занятия физической культурой с использова¬нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту¬ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на¬правленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использова¬нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра¬ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ¬ленно воздействующие на развитие основных физических ка¬честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа¬ции);

, • выполнять акробатические комбинации из числа хоро¬шо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо¬бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова¬тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы иг¬ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг¬ровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин¬дивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви¬дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго¬товке.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА

Данный раздел программы объединяет содержание вне¬урочных форм физического воспитания: в кружках физиче¬ской культуры, спортивных секциях, группах общей физиче-ской подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеуроч¬ной работы определяется с учётом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основ¬ным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спор¬та, включая национальные.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навы¬ков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Примерное содержание занятий 5—7 КЛАССЫ

Группы общей физической подготовки Гимнастические, акробатические и легкоатлетические уп¬ражнения. Подвижные и спортивные игры. Элементы танцев. Бег на лыжах, коньках. Элементы единоборств и др.

Спортивные секции

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливо¬сти, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта. Гимнастика. Девочки: опорный прыжок ноги врозь; брусья разной высоты — висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; рав¬новесие на бревне — ходьба приставным и попеременным ша¬гами, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, рав¬новесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика — кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Гимнасти¬ка категории Б. Мальчики: опорный прыжок ноги врозь; пе¬рекладина низкая — упор, оборот верхом, вис согнувшись, прогнувшись, углом; брусья — упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись; акробатика — кувырок вперёд и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге. Бадминтон. Стойка; хват ракетки, удары справа и слева.

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мя¬ча одной и двумя руками с места и в движении; индивиду-альные и групповые атакующие и защитные действия; дву¬сторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; верхняя переда¬ча мяча; нижняя подача; приём снизу; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней сто-роной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём; двусторонняя игра.

Гандбол. Стойка, передвижения; остановка; передача мя¬ча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; лов¬ля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование брос¬ка; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра.

Настольный теннис. Передвижения; удары и подачи сле¬ва и справа; удары прямые и с вращением; одиночная игра. Хоккей. Бег на коньках лицом и спиной вперёд; тормо-жение и повороты; прямой бросок с широким замахом; веде¬ние шайбы из стороны в сторону; передача шайбы броском; приём шайбы; основная стойка вратаря; ловля шайбы ловуш¬кой и отбивание клюшкой; двусторонняя игра.

Лёгкая атлетика. Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способа¬ми; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5— 2 км.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный, одновре¬менный двухшажный и одношажный ходы; прохождение дис¬танции до 30 км; спуски и подъёмы; торможения; игры на лыжах; эстафеты.

Конькобежный спорт. Скольжение на двух ногах, на од¬ной ноге; повороты; торможение; старт.

Туристическая подготовка. В 5—6 классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ноч¬легом в полевых условиях. Учащиеся должны уметь пользо¬ваться компасом, ориентироваться на местности, преодоле¬вать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для по¬хода в зависимости от сезона, длительности и способа пере-движения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, са¬нитарии, гигиены и безопасности.

8—9 КЛАССЫ

Группы общей физической подготовки

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические уи ражнения; бег на лыжах и коньках; спортивные и подвижный игры, элементы единоборств и др.

Спортивные секции

Гимнастика. Девушки: опорный прыжок согнув ноги (кот. в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной ны« соты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней, упор на верхней, спад в вис лёжа на бёдрах; угол; соскок уг¬лом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, пово¬рот в сторону, два кувырка вперёд, прыжок вверх прогнуп-шись; равновесие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; «полушпагат»; танцевальные шаги. Юноши: опорный прыжок — углом махом одной и толчком другой (конь в ши¬рину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъём разгибом; брусья — стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот боком, кувырок вперёд и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категории Б.

Лёгкая атлетика. Бег 60, 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; мета¬ние мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

Бадминтон. Подача короткая, высоко-далёкая; удары сле¬ва, сверху и снизу; двусторонняя игра.

Баскетбол. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направ¬ления движения; броски мяча одной и двумя руками разны-ми способами с места и в движении; защитные действия про¬тив игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые так-тические действия; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и по¬дошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; об¬водка на медленной скорости; передача мяча партнёру; лов¬ля низколетящего мяча вратарём; двусторонняя игра.

Волейбол. Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой напа¬дающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

Хоккей. Ведение шайбы; бросок шайбы слева без пово¬рота и с поворотом; остановка шайбы клюшкой; остановка соперника грудью; отбивание вратарём шайбы клюшкой; двусторонняя игра.

Гандбол. Передача мяча сверху; ведение мяча; бросок со¬гнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижение III

вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные действия игроков; нападение при численном перевесе; дву¬сторонняя игра.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный и бесшаж¬ный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дис¬танции до 5 км; спуски и подъёмы в гору; преодоление прос¬тейших препятствий.

Туристическая подготовка. Ежегодно проводится не ме¬нее четырёх походов, в том числе один поход продолжитель¬ностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, ис¬пользование топографической карты, траверс, спуск по скло¬ну с альпенштоком, страховка и самостраховка, первая по¬мощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препят-ствий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В это приложение включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежеме¬сячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнова¬ний, туристских походов и слётов, физкультурных праздни¬ков.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культу¬ры и спорта, приобщение школьников к систематическим за¬нятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Примерное содержание

Дни здоровья и спорта. Включают в себя массовые по¬казательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включённых в настоящую програм¬му, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и внутришкольные соревнования По видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

Спартакиады. Туристические слёты. Походы.

Физкультурные праздники. Аттракционы, соревнования по специальным программам и др.