Муниципальное образовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 2 им. А.М. Булатова п.г.т. Кукмор

Кукморского муниципального района Республики Татарстан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю:  Директор МОУ СОШ №2 им. А.М. Булатова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Камалова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_г. | Согласовано:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С. Павлова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_г. | Рассмотрено:  На заседании кафедры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Белянин  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_г. |

**Рабочая программа**

**Физическая культура**

**6 класс.**

**составил:** Белянин Алексей Анатольевич

учитель I квалификационной категории

Кукмор 20

**Пояснительная записка**

Тематическое планирование по физической культуре составлено на основе программы «Физическое воспитание учащихся на основе разноуровнего подхода и использования педагогической диагностики» в 1 – 11 классах общеобразовательной школы, автор С.С. Хайрутдинов, 2002г.; Физическая культура: программа для средних общеобразовательных учреждений. – Казань: Магариф, 2005г.; Физическая культура: Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/Авт.-сост. И.Х. Вахитов, Ю.С. Ванюшин, Л.В. Макарова и др. – Казань: Магариф, 2009.

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю(70 часов в год.), начального, основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей — климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При составлении содержания программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний»,определения С.У.Ф.П, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки ,туризм).

Данное тематическое планирование соответствует основным задачам физического воспитания в школе.

Дополнительный материал взят из журнала «ФК в школе» и «Комплексной программы физического воспитания» РФ, 2005г.

**Успеваемость по предмету «Физическая культура»** определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического

раздела являются полнота, точность и осознанность полученных

знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка « 5» ставится ученику за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

**Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков** является их правильность и прочностьчто выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны « Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности» . Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с по- мощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

**Содержание.**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание учебных разделов.
4. Требования к уровню подготовки учащихся ,обучающихся по данной программе.
5. Перечень учебно-методического обеспечения.
6. Список литературы

**Список литературы.**

1. Днепров Э.Д., Аркадьев А. Г./ Сборник нормативных документов. Физическая культура .г. Москва. «Дрофа.» 2007г.103стр.
2. Абзалов Р.А., Ярмакеев И.Э.,Хурамшин И.Г., Зиятдинов А.И. ,Лопатин Л.А./ **Физическая культура:**Программа для средних общеобразовательных учреждений. г.Казань Магариф,2005г.55 стр.
3. Лях В.И.,Зданевич А.А./Комплексная программа Физического воспитания.г.Москва. «Просвещение».2005 г.126 стр.
4. Ашмарин Б.А.,Виноградов Ю.А.,Вяткина З.Н.,Железняк Ю.Д.,Матвеев А.П.,Завьялов Л.К./Теория и методика Физического воспитания. г.Москва. «Просвещение».1990г.287 стр.

**ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ**

**Основной целью** учебного предмета «Физическая культура» является создание необходимых условий для достижения базового образовательного уровня учащихся по физической культуре, адаптации их к повседневной двигательной деятельности, достижения оптимального уровня их физической подготовленности, готовности к дальнейшему самообразованию в процессе овладения на уроках основными средствами физической культуры.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» в процессе образовательной деятельности по физической культуре решаются обучающие, развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи. В зависимости от возраста обучающихся изменяются приоритеты в решении этих задач. В начальных классах особое внимание уделяется обучающим и оздоровительным задачам. В среднем звене школьного образования все задачи решаются в равной мере. В старших классах на передний план выходит решение развивающих и оздоровительных задач.

**Задачи,** решаемые на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях:

• Формирование у учащихся основ знаний в области физической культуры.

• Выработка у учащихся основных способов двигательной деятельности и формирование на этой основе жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Обеспечение оптимального развития двигательных способ- ностей в зависимости от пола и возраста учащихся.

• Содействие всестороннему физическому развитию(формирование правильной осанки, развитие скелетной мускулатуры, оптимальное развитие жизненно важных систем организма).

• Достижение соответствующего физического состояния организма как основы физического здоровья учащихся..

• Овладение способами закаливания для достижения устойчивого состояния организма по отношению к изменяющимся факторам внешней среды.

• Формирование убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии.

• Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями ,стремления ' к самообразованию в области физической культуры.

• Формирование способности к восприятию и пониманию красоты движений и гармонии тела.

• Воспитание нравственно-этических и волевых качеств учащихся средствами физической культуры (сдержанность, толерантность , честность, коллективизм, трудолюбие , уверенность в своих силах, ответственность, выдержка, самообладание, настойчивость, решительность, смелость).

Программа по каждому году обучения состоит из трех взаимосвязанных разделов: теоретического, практического и контрольно-диагностического.

Освоение **теоретического раздела** программы впервые предполагается на специальных теоретических уроках, проводимых со всеми учащимися одновременно, подобно урокам по другим предметам. Смысл теоретических уроков сводится к тому, чтобы создать у учащихся целостное представление о физической культуре как о социальном явлении, виде общей культуры общества и личности, понимание социальной и биологической сущности занятий физическими упражнениями, вооружить их базовыми физиологическими, гигиеническими и антропометрическими знаниями. Поэтому для каждого класса определены темы, охватывающие в целом основы знаний в области теории и истории физической культуры, физиологии и гигиены физических упражнений, спортивной подготовки.

Формирование знаний в области физической культуры не ограничивается только освоением теоретического раздела программы. И на практических занятиях, попутно с изучением разнообразных физических упражнений, учитель должен сообщать учащимся сведения об их возникновении, сущности, особенности влияния на организм и т. д.

**Практический раздел** программы содержит средства формирования у учащихся базовых двигательных умений и навыков, развитие их двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности в виде разнообразных физических упражнений. В соответствии с решаемыми задачами в зависимости от возраста учащихся определяется объем программного материала для каждого класса. В старших классах количество физических упражнений для изучения нового материала значительно меньше, чем в начальных, так как приоритетным становится развитие основных двигательных способностей и как следствие уроки физической культуры носят более интенсивный характер в целях подготовки выпускников к будущей трудовой деятельности.

**Контрольно-диагностический** раздел программы включает в себя ориентировочные количественные показатели для оценки уровня физической подготовленности учащихся разного пола с использованием тестовых заданий, а также систему диагностических тестов для определения уровня развития двигательных способностей, предусмотренных программой. Необходимо особо подчеркнуть, что в ранее существующих программах предусматривался способ оценки физической подготовленности на основе усредненных абсолютных показателей - норм, которые многим учащимся были практически не доступны. Вместо этого в соответствии с принципом индивидуализации образования, разработки индивидуальных образовательных критериев в программе предложена новая методика диагностирования, предполагающая индивидуальный подход к оценке уровня физической подготовленности путем сравнения результатов, показанных одним и тем же учеником в течение учебного года. Такой подход способствует достижению наиболее благоприятных условий для гармоничного физического развития каждого школьника. В соответствии с этим построена логика изучаемого программного материала.

**Учебно-тематический план**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды программного материала | Классы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Теоретический раздел, часы | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Практический раздел, часы | 64 | 66 | 66 | 66 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |
| Гимнастика | 20 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Подвижные игры | 20 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Легкая атлетика | - | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Спортивные игры:  Баскетбол  Волейбол  Футбол | 10 | 14 | 14 | 24 | 26 | 26 | 16  10 | 16  10 | 10  10  6 | 8  12  6 | 8  12  6 |
| Лыжная подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Всего | 66 | 68 | 68 | 68 | 70 | 70 | 70 | 70 | 68 | 70 | 68 |

**V КЛАСС**

**I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РА3ДЕЛ**

Тема. Физическая культура личности

Показатели физической культуры личности: достигнутый уровень телесной культуры (гармония в физическом развитии) в неразрывной связи с нравственной культурой, сформированные двигательные умения, навыки и потребности в физическом совершенствовании.

Двигательный режим как условие формирования телесной культуры личности. Составные элементы двигательного режима: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная минутка, занятия физическими упражнениями на производстве (в том числе и в школе), лыжные прогулки, езда на велосипеде, плавание, ходьба, бег, подвижные и спортивные игры, туризм, спортивные развлечения.

Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на занятиях. Способы самоконтроля на занятиях физическими упражнениями: дозировка физических упражнений, определение пульса, артериального давления, внешних признаков реакции организма на физическую нагрузку, определение жизненной емкости легких с помощью спирометра, определение антропо- метрических показателей (вес тела, рост тела, окружность грудной клетки).

**II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**1. Гимнастические упражнения.** Общеразвивающие упражнения: на гимнастической стенке.

Упражнения в лазании: в три приема (канат).

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках с опорой руками о пол; опускание из стойки на голове и руках в упор лежа (мальчики); «мост» наклоном назад с помощью рук (девочки).

Опорный прыжок: ноги врозь (козел в ширину, высота 90- 100 см).

МАЛЬЧИКИ Упражнения в висах и упорах: подъем переворотом в упор толчком одной, махом другой; соскок махом назад из упора (низкая перекладина); сед ноги врозь, сед на правом (левом) бедре (брусья).

ДЕВОЧКИ

Упражнения в висах и упорах: вис лежа, вис присев, вис на нижней жерди; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок махом назад из упора на нижней жерди.

Упражнения в равновесии: бревно, опускание в упор присев (поперек и продольно); шаг с носка и на носках; пробежка; прыжки на одной ноге; соскок вперед прогнувшись.

2. **Легкоатлетические упражнения.**

Спортивная ходьба. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» . Метание малого мяча с четырех шагов разбега способом в из-за спины через плечо» .

Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» .

3. Спортивные игровые упражнения.

**Баскетбол.**

1. Перемещения: повороты в движении.

2. Передача мяча: после остановки «прыжком» и «шагом» при получении мяча в движении

3. Бросок мяча: одной рукой от плеча с увеличением расстояния до 3 метров

**Волейбол.**

Стойка игрока: высокая, средняя, низкая.

Передвижения и перемещения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком. Прием мяча сверху двумя руками на месте. **4. Лыжная подготовка** Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем скользящим шагом. Поворот в движении переступанием.

**.**

**VI KЛACC**

**I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РА3ДЕЛ**

Тема. Физическое совершенство как результат использования средств физической культуры

Физическое совершенство - результат физического совершенствования.

Физические упражнения как основное средство физического совершенствования человека, понятие о физическом упражнении. Физические упражнения и физический труд. Техника физических упражнений (понятие о технике, части техники).

Естественные и аналитические физические упражнения. Скоростно-силовые упражнения. Физические упражнения, требующие проявления выносливости. Физические упражнения, требующие проявления координации движений. Физические упражнения, требующие комплексного проявления физических свойств. Гигиенические факторы как средство физического совершен- ствования человека. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями. Двигательный режим человека. Режим нагрузок и отдыха. Контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.Естественные силы природы как средство физического совер-

шенствования человека. Основы закаливания: сущность, значение, принципы. Воздушные и солнечные ванны, закаливание водой, их гигиенические условия, дозировка, контроль.

**II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**1. Гимнастические упражнения.**

Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке.

Упражнения в лазании: в два приема (канат).

Акробатические упражнения: кувырок в сторону; горизонтальное равновесие на одной ноге с различным положением рук; е мост» - поворот направо (налево) в упор стоя на колене и в упор присев (девочки).

Опорный прыжок: ноги врозь (козел в длину, высота 100- 110 см).

МАЛЬЧИКИ

Упражнения в висах и упорах: передвижение в висе, вис на согнутых ногах, подъем переворотом толчком двух; соскок из седа на бедре с поворотом на 90 °, упор на предплечьях, упор, передвижение в упоре, размахивание в упоре (брусья).

ДЕВОЧКИ

Упражнения в висах и yпopax: опускание вперед в вис лежа на нижней жерди; сед на бедре правом (левом); соскок из седа на бедре с поворотом кругом (хватом одной рукой сзади).

Упражнения в равновесии: вскок в сед на бедре; ходьба приставными шагами вперед, назад; шаг польки; прыжки на одной ноге, другая согнута вперед; опускание в упор на колено правое (левое); соскок прогнувшись из упора стоя на колене.

**2. Легкоатлетические упражнения.**

Старт и стартовый разгон в беге с умеренной интенсивностью. Бег по повороту. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» . Метание малого мяча на дальность с полного разбега (10-12 шагов).

**3. Спортивные игровые упражнения. Баскетбол.**

Бросок мяча одной рукой в прыжке с места с расстояния 2— 2, 5 метра.

Индивидуальные защитные действия (вырывание, выбивание, перехваты мяча).

**Волейбол.**

Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.

Прием мяча снизу двумя руками на месте.

**4. Лыжная подготовка.**

1.Повороты на месте махом.

2.Одновременный одношажный ход.

киванием руками.

3. Торможение упором.

**VI1 KЛACC**

**I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Тема. Развитие двигательных способностей человека

Понятие о двигательных способностях и ее видах. Силовые способности, скоростные способности, степень выносливости, ловкость, гибкость (определение понятий, средства и методы развития).

**II. Практический раздел**

**1. Гимнастические упражнения.**

Общеразвивающие упражнения: с малыми набивными мячами. Упражнения в лазании и перелазании: на скорость в два и три приема (канат).

МАЛЬЧИКИ

Упражнения в висах и упорах: подъем на согнутой ноге (низкая перекладина); размахивания в упоре на предплечьях; подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях (брусья).

Акробатические упражнения: кувырок прыжком с разбега через препятствие (козел, конь в ширину); стойка на голове и руках махом одной и толчком другой; парные упражнения — стойка ногами на бедрах партнера (лицом друг к другу и спиной к партнеру).

Опорный прыжок: согнув ноги (козел в ширину, высота 110— 115 см); боком (конь в ширину, высота 110-115 см).

ДЕВОЧКИ

Упражнения в висах и yпopax: из виса стоя на нижней жерди перемахи согнутыми ногами и ноги врозь в вис лежа на нижней жерди; соскок махом вперед из упора сзади на нижней жерди.

Упражнения в равновесии: горизонтальное равновесие поперек (низкое бревно); повороты на носках на 90 ° и 180 °; ходьба со взмахом ног, прыжки с ноги на ногу, в полуприседе; соскок прогнувшись в сторону.

Акробатические упражнения: кувырок назад в полушпагат; «мост» наклоном назад; шпагат скольжением из стойки на одном колене.

Опорный прыжок: боком с косого разбега (конь в длину, высота 105-110 см), боком (конь в ширину, высота 110 см).

**2.Легкая атлетика.**

Бег в равномерном темпе до 6 мин.

Бег 30м.,60м.,1000м.,1500м.

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Метание малого мяча .

**3. Спортивные игровые упражнения**. **Баскетбол..**

1. Бросок мяча:

а) с выполнением двухтактного ритма после получения мяча в движении от партнера;

6) штрафной бросок.

2. Комбинированные упражнения с использованием изученных технических действий (перемещений, передач, ведения, бросков).

**Волейбол.**

Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.

**4. Лыжная подготовка.**

1.Одновремнный двухшажный ход.

2.Подъем «елочкой».

3.Поворот упором.

Прохождение дистанции 4 км.

**8 КЛАСС**

**1. Теоретический раздел**

Тема 1. Возникновение и развитие физической культуры

в странах древнего мира. (2 часа.)

Возникновение физического воспитания. Связь физического воспитания с трудом, военным делом, культовыми обрядами и другими сторонами жизни первобытного общества. Физическая культура в странах Древнего Востока.

Физическая культура в Древней Греции. Возникновение Олимпийских игр. Физическая культура в Древнем Риме. Историческое значение физической культуры древнего мира.

Тема 2. Развитие физической культуры в средние века. (2 часа.)

Развитие физической культуры и спорта в странах Западной Европы, Азии, Америки, Африки в период средневековья. Особенности систем физического воспитания. Физические упражнения и игры. Историческое значение физической культуры средневековья.

Тема 3. Развитие физической культуры народов России

с древнейших времен до конца XVII века. (2 часа.)

Физическая культура древних славян и в Киевском государстве (VI-XI вв. ). Физическая культура в период феодальной раздробленности и в Русском централизованном государстве (XII-XVII вв.) (физические упражнения, игры, забавы и развлечения в быту народных масс). Военно-физическая подготовка русского войска.

Развитие физической культуры татарского народа и его исторических предков (IV-XVII вв.) (физические упражнения, игры, народные праздники и развлечения). Влияние ислама на развитие физической культуры.

**II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РА3ДЕЛ**

**1. Гимнастические упражнения.** Общеразвивающие упражнения.

МАЛЬЧИКИ

Упражнения в висах и упорах: вис согнувшись, вис прогнувшись (брусья, перекладина), упор на руках, упор углом (брусья); упор ноги врозь (правой, левой), соскок одноименным перемахом из упора ноги врозь (правой, левой) с поворотом налево (на- право) (перекладина низкая); из виса силой подъем переворотом в упор; размахивания в висе (перекладина высокая).

Акробатические упражнения: выход в стойку на руках махом одной, толчком другой (с помощью); переворот в сторону (колесо).

Опорный прыжок: ноги врозь с замахом (козел в длину, высота 110-115 см); углом и боком с косого разбега (конь в длину, высота 110-115 см).

ДЕВОЧКИ

Упражнения в висах и упорах: размахивание изгибами; поворот скрестным перехватом в сед на бедро из виса лежа на нижней жерди; из размахивания изгибами на верхней жерди перемахами согнутыми, разведенными в стороны с прямыми ногами (согнувшись) в вис лежа на нижней жерди.

Упражнения в равновесии: горизонтальное равновесие (продольно); выпады продольно и поперек; шаг галопа; повороты в полуприседе; соскок прогнувшись ноги врозь из стойки с конца бревна.

Акробатические упражнения: кувырок вперед толчком одной; кувырок назад согнувшись; «мост» наклоном назад и встать с помощью рук; шпагат скольжением из упора присев.

Опорный прыжок: ноги врозь (козел в длину, высота 110 см); боком с поворотом на 90 °(конь в ширину, высота 110 см). **2. Легкая атлетика**.

Низкий старт. Бег 30м.,60м.

Бег по дистанции. Бег 1000м.,2000м.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».-фазы отталкивания.

Метание малого мяча

**3. Спортивные игровые упражнения. Баскетбол.**

1. Подбор мяча под щитом;

2. Комбинированные упражнения с использованием изученных технических действий.

Волейбол.

Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.

Футбол.

Перемеищения: прыжок толчком одной и двумя ногами в движении; бег по прямой с взаимодействиями двух игроков с изменением направления и скорости.

Удары пo мячу: по неподвижному и катящемуся мячу внут-

ренней стороной стопы, внешней частью подъема. Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча: носком.

**4.Лыжная подготовка.**

1.Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

2.Торможение и поворот «плугом».

3.Прохождение дистанции 4 км.

**Х KЛACC**

**I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Тема. Физическая культура как вид культуры общества

Соотношение понятий «культура» и «физическая культура» . Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для обеспечения деятельности в данной сфере (физические упражнения; научные и методические знания, осмысливающие суть физической культуры; материальные ценности в области физической культуры в обществе: кадры специалистов, специальные учебные заведе- ния, средства информации и др.).

Физическая культура как результат деятельности, обусловленная уровнем физической подготовленности людей, достижением физического совершенства спортивными достижениями, влиянием на нравственную, интеллектуальную и эстетическую стороны личности. Функции физической культуры: удовлетворение естественной потребности людей в двигательной активности; оптимизация физического состояния и развития организма; обеспечение физической дееспособности, необходимой человеку для жизнедеятельности; удовлетворение эстетических потребностей людей, со- действие формированию нравственной направленности личности.

Базовая физическая культура. Профессионально-прикладная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура. Рекреативная физическая культура.

Физическое воспитание как форма направленного функционирования физической культуры в обществе. Физическое воспитание в семье.

Роль физической культуры в укреплении, сохранении здоровья.

**Практический раздел**

**1. Гимнастические упражнения.**

ЮНОШИ

Общеразвивающие упражнения: с набивными мячами, с гантелями.

Прикладные упражнения: переноски партнера (одного тремя, одного четырьмя).

Упражнения в висах и упорах: упор углом (держать 3-5 сек), силой согнувшись стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом вперед из размахивания в упоре (брусья); подъем силой поочередно сгибая руки в упор из виса; соскок махом назад с поворотом на 180 ° из размахивания в висе.

Учебная комбинация: из размахивания в упоре на руках подъем махом назад - махом вперед сед ноги врозь - кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь - перемах внутрь и мах назад - мах вперед - махом назад соскок (брусья).

Акробатические упражнения: кувырок вперед из стойки на руках; кувырок назад согнувшись; с разбега переворот вправо (влево); два переворота слитно влево (вправо).

Учебная комбинация: стойка на руках махом одной, толчком другой - кувырок вперед в упор присев - вставая, горизонтальное равновесие на левой (правой) - длинный кувырок толчком левой (правой) - прыжок вверх с поворотом кругом - с двух-трех шагов разбега переворот в сторону.

Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину, высота 120 см).

ДЕВУШКИ

Общеразвивающие упражнения: с обручем и резиновым мячом.

Упражнения в висах и упорах: подъем в упор на верхней жерди толчком ног из виса стоя на нижней жерди.

Учебная комбинация: размахивания изгибами - махом вперед вис присев на нижней жерди - вис стоя на нижней жерди - толчком ног подъем в упор на верхней жерди - спад на- зад с перемахом согнув ноги в вис лежа на нижней жерди - упор сзади на нижней жерди - соскок махом вперед.

Упражнения в равновесии: вскок в упор присев; повороты кругом в стойке на носках в приседе; фронтальное равновесие продольно (на левой и правой) (бревно).

Учебная комбинация: вскок в упор присев с прямого разбега - встать с поворотом налево (направо) - два шага вперед со взмахом ног - два прыжка с ноги на ногу - опуститься в полуприсед - поворот кругом в полуприседе - выпрямляясь соскок прогнувшись в сторону.

Акробатические упражнения: переворот влево (вправо) с разбега; «мост из стойки на одной (другая вперед).

Хореографические упражнения: движения свободной пластики (волны руками, волны туловищем; целостные упражнения на расслабление отдельных частей тела, отдельных групп мышц и т. д.).

**2. Легкоатлетические упражнения.**

Толкание ядра с места.

Метание гранаты.

Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м.,100м.,1000м.

Бег 3000м(ю), 2000м (д).

Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов.

**3. Спортивные игровые упражнения.**

Баскетбол.

Персональная защита.

Комбинированные упражнения с использованием изученных технических и тактических действий.

Волейбол.

Нападающий удар из зоны 4, 2.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча снизу одной рукой.

Верхняя прямая подача.

Футбол.

Удары по мячу: внешней частью подъема. Ведение мяча: внутренней и внешней частью подъема.

**4.Лыжная подготовка.**

Переход с одновременных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и спусков.

Прохождение дистанции до 5км(ю).,3км(д).

**Х1 КЛАСС**

**1.Теоретический раздел**

Тема. Спорт как часть физической культуры

Спорт как деятельность, исторически сложившаяся в сфере физической культуры в виде состязаний. Социальные функции спорта. Характерные особенности современного спорта. Виды спорта. Спортивная подготовка (определение понятия, стороны спортивной подготовки).

Спортивная форма как степень высокой готовности к достижению спортивных результатов. Режим спортсмена. Питание при занятиях спортом.

Спортивная тренировка как форма подготовки спортсмена (средства, методы)

Перетренировка. Ее признаки и предупреждение. Средства реабилитации в спортивной тренировке.

**II. Практический раздел**

**1. Гимнастические упражнения.**

Юноши

Общеразвивающие упражнения: со скамейкой.

Прикладные упражнения: лазание по канату на руках.

Упражнения в висах и упорах: из стойки на плечах кувырок вперед в сед ноги врозь (брусья), соскок махом из размахивания в висе; поворот махом вперед плечом вперед из размахивания в висе (перекладина).

Учебная комбинация: из размахивания в упоре на руках

подъем махом вперед в сед ноги врозь - силой согнувшись ..

стоика на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь - перемах

внутрь и мах назад - махом вперед соскок (брусья).

Акробатические упражнения: кувырок назад через стойку на руках; прогнувшись с силой стойка на голове и руках; переворот вперед с поворотом (рондат); переворот с опорой на руки и голову.

Учебная комбинация: равновесие на левой (правой) - с двух- трех шагов разбега кувырок вперед прыжком - силой согнувшись стойка на голове и руках - разгибая руки опуститься в упор лежа - толчком ног кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом кругом - кувырок назад через стойку на руках .

в выпад левой (правой) — с двух-трех шагов разбега два переворота в сторону (слитно).

Опорный прыжок: ноги врозь (с замахом) (конь в длину, высота 125 см).

ДЕВУШКИ

Общеразвивающие упражнения: с элементами ритмической гимнастики.

Упражнения в висах и упорах: спад назад с перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней жерди.

Учебная комбинация: размахивания изгибами — махом вперед вис присев на левой (правой) на нижней жерди — махом правой, толчком левой подъем переворотом в упор на верхней жерди — спад назад с перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней жерди — окрестным перехватом поворот налево (направо) в сед на левом (правом) бедре — соскок с поворотом направо (на- лево) кругом.

Упражнения в равновесии: повороты кругом на одной ноге махом другой вперед, назад (бревно).

Учебная комбинация: вскок в упор присев с косого разбега — встать на левую, правую назад на носок, руки в стороны — два прыжка на правой, левая согнута вперед — разгибая левую поворот кругом махом левой назад — шагом левой вперед горизонтальное равновесие — взмах правой вперед — два-три шага бегом и соскок прогнувшись махом одной и толчком дру- гой вправо (влево).

Акробатические упражнения: «мост» на правую (левую) ногу.

Хореографические упражнения: ритмические упражнения — хлопки на каждую четверть, долю такта музыкального произведения; ходьба, бег в различном темпе, ходьба и бег с хлопками в различном ритме и темпе, музыкальные игры.

**2. Легкоатлетические упражнения.**

Толкание ядра со скачка. Метание гранаты .

Высокий и низкий старт. Бег 30м..100м.,1000м.

Равномерный бег 3000м(ю).,2000м(д).

Эстафетный бег.

Прыжки в длину с разбега.

**3. Спортивные игровые упражнения.**

Баскетбол.

3онная защита.

Комбинированные упражнения с использованием изученных технических и тактических действий.

Волейбол.

Одиночное блокирование. Страховка у сетки.

Футбол.

Комбинированные упражнения с использованием изученных технических действий. .

Лыжная подготовка.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон лидирование, финиширование. Прохождение дистанции до 5км (ю).,3км(д).

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ**

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

Знать и иметь представление:

. об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

. о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процесс сов в осуществлении двигательных актов;

• о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

• об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

• о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

• о физических качествах и общих правилах их тестирования;

• об общих и индивидуaльных основах личной гигиены, о правилах использования закaливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

• о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

• составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

• организовывать и nроводить самостоятельные занятия

. уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Банк данных детеи-призеров

олимпиад

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. учителя | Предмет | Класс | Ф.И.О .ученика | Примечание |
| Шагабиев Айрат Миннахматович | Физическая культура | 10 | Ишмуратов Сергей |  |
|  |  | 10 | Низамутдинов Динар |  |
|  |  | 6»Б» | Шакерзянов Булат |  |
|  |  | 6»Б» | Бариев Адель |  |
|  |  | 6»Б» | Ибрагимова Руфина |  |
|  |  | 6»Б» | Шакирова Лиля |  |
| Газизова Руфия Рамиловна | Физическая культура | 11»В» | Бадрутдинова Диана |  |
|  |  | 11»В» | Леонтьева Индира |  |
|  |  | 8»В» | Петрова Анна |  |
|  |  | 8»В» | Галямова Альбина |  |
|  |  | 8»В» | Миннимулин Ильнар |  |
| Бикмуллин Ринат Миметович | ОБЖ | 8»Б» | Бурцев Э |  |
|  |  | 8»Б» | Хабиров Д |  |
|  |  | 8»В» | Миннемуллин Ильнар |  |
|  |  | 10 | Ишмуратов Сергей |  |
|  |  | 10 | Низамутдинов Динар |  |
|  |  | 10 | Нургалиев Ильяс |  |
|  |  | 11»В» | Бурганов Тимур |  |
|  |  | 11»Б» | Назипов Комиль |  |

.