

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 п. г. т. Суходол
муниципального района Сергиевский Самарской области

Рассмотрено на
методическом объединении
учителей
Протокол №1 30.08.2023

Проверено Заместитель
директора по ВР

30.08.2023

Утверждаю: Директор
школы _____
Приказ №91-од от
31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФУТБОЛ»

(спортивно- оздоровительная)

1-11-классы возраст 7-17 лет

Суходол 2023



А. Н. Балахов, С. А. Харенко, П. М. Олейникова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

с направленным развитием
двигательных способностей
на основе спортивной игры

«ФУТБОЛ»



1.11

КЛАССЫ


дрофа

А. Н. Балахов, С. А. Харенко, П. М. Олейникова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

с направленным развитием
двигательных способностей
на основе спортивной игры

«ФУТБОЛ»



1•11

КЛАССЫ



Москва • Профа • 2020

УДК 373.5.016:796.332
ББК 74.267.557
Б20

Балахов, А. Н.

Б20 Физическая культура. Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе спортивной игры «Футбол». 1—11 классы : учебно-методическое пособие / А. Н. Балахов, С. А. Харенко, П. М. Олейникова. — М. : Дрофа, 2020. — 117, [1] с. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-358-23375-1

Рабочая программа последовательно решает задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всех лет обучения, обеспечивая преемственность и взаимосвязь всех уровней школьного образования и формируя у школьников целостное представление о физической культуре и ее возможностях. Своеобразие данной программы состоит в том, что в ней использованы ресурсы самой популярной и массовой спортивной игры «Футбол». Это позволяет повысить мотивацию обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального, основного и среднего общего образования.

УДК 373.5.016:796.332
ББК 74.267.557

ISBN 978-5-358-23375-1

© ООО «ДРОФА», 2020



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами начального, основного и среднего общего образования, Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Программа направлена на решение основных задач физической культуры:

- формирование и укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие обучающихся, овладение технологиями здоровьесформирующих систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- воспитание у обучающихся высоких морально-нравственных качеств, формирование у них потребности и привычки в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение обучающимися необходимых знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта, формирование у них целостного представления о влиянии занятий физической культурой на образ и стиль жизни, всестороннее развитие человека;
- формирование основных физических качеств, обогащение собственного двигательного опыта за счет развития общих и специальных двигательных навыков и умений;
- совершенствование выполнения основных технических приемов и развитие физических качеств на базе высокой общефизической подготовки.

Программа не задает жесткого объема и строгой последовательности изучения предмета и не ограничивает его конкретными педагогическими технологиями и методиками. Она предоставляет широкие возможности для реализации взглядов и идей преподавателя на построение учебно-воспитательного процесса, выбор форм и методов организации и осуществления образовательной деятельности.

Программа последовательно решает задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения, формируя у них целостное представление о физической

культуре и ее возможностях, обеспечивая комплексное решение проблем двигательной активности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся путем целенаправленного введения уроков по футболу в учебную и внеучебную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу общеобразовательных школ и способствуя воспитанию гармоничной и самостоятельной творческой личности.

Своеобразие данной программы состоит в том, что она включает в себя обучение игре в футбол. А футбол — самая массовая, демократичная, популярная и доступная спортивная игра. Эта игра уникальна, она содержит огромное количество различных видов двигательной деятельности, а за счет большой беговой основы исключительно благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы. Кроме того, она выступает как мощное средство воспитания. Футбол помогает формировать такие морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание, безусловное уважение соперников, арбитров и зрителей. Это позволяет использовать игру как действенное средство гармоничного развития личности.



МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа рассчитана на **99 учебных часов** в 1 классе и **102 учебных часа** для 2—11 классов из расчета 3 учебных часа (урока) в неделю. Продолжительность каждого урока составляет: в 1 классе — 35 минут; во 2—4 классах — 40—45 минут, в основной и средней общей школе — 40—45 минут (по решению общеобразовательной организации).

Учителя физической культуры могут вносить изменения в содержание данной программы, связанные с апробацией новых технологий и методик, внедрением новых форм учебной деятельности, организацией учебного процесса, а также в зависимости от интересов обучающихся, уровня их подготовки и возможностей материально-технической базы образовательной организации. Возможно сокращение тем и их перераспределение по годам обучения, включение в содержание дополнительного учебного материала.



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА

В рабочей программе для каждого уровня образования выделены две содержательные линии: «**Физкультурно-оздоровительная деятельность**» и «**Спортивно-оздоровительная деятельность**». В каждую из этих линий включены три раздела: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование.

Эти разделы программы функционально взаимосвязаны между собой и в своем содержании ориентированы на реализацию следующих целей:

- **в начальной школе** — укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие и общая физическая подготовка, обучение школьников жизненно важным двигательным навыкам, основным формам коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физической культурой в условиях активного отдыха;
- **в основной школе** — профилактика, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, необходимая коррекция физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности,

формам организации индивидуальных занятий физической культурой;

- **в средней школе** — гармоничное физическое развитие и прикладно-ориентированная физическая подготовка обучающихся, укрепление индивидуального здоровья и профилактика вредных привычек, обучение современным оздоровительным системам и технике выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, развитие творческого отношения и компетенций в организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной направленности, исходя из состояния собственного здоровья, уровня физического развития и сложившихся интересов к физической культуре.

Для успешного решения вопросов физической подготовленности обучающихся необходимо индивидуально подходить к выполнению учебных нормативов каждым школьником. Учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и требования к уровню подготовки учеников. Здесь возможны различные варианты оценивания с учетом положительной динамики и прироста двигательной и технической подготовленности, отношения к своему совершенствованию, знания основных положений теории физической культуры и др.

В зависимости от конкретных условий учитель может подбирать необходимые упражнения и игровые ситуации, которые помогали бы учащимся овладевать базовой техникой из различных разделов программы. При этом следует широко внедрять активные методы работы, творческие групповые и индивидуальные задания, элементы деловых и ролевых игр. Упражнения по освоению футбольных технических и тактических приемов необходимо сочетать с акробатическими упражнениями, беговыми заданиями, всевозможными прыжками, техническими элементами из различных подвижных и спортивных игр.

При реализации конкретно этой программы, основанной на спортивной игре «Футбол», возможно проведение занятий по системе сдвоенных уроков, а также планирование уроков в первой и четвертой четверти в объеме четырех часов в неделю (пока позволяют погодные условия), а во второй и третьей четверти проведение двух уроков в неделю. По возможности рекомендуется использовать принцип раздельного обучения, когда мальчики и девочки занимаются на разных площадках. При таком подходе удастся устранить определенные организационные, мотивационные, педагоги-

ческие и психологические проблемы обучения. Следует учитывать, что при проведении уроков по футболу с девочками необходимо помнить, что они отличаются от мальчиков анатомическим строением, уровнем развития двигательных способностей, скоростью протекания психических процессов, особенностями функционирования органов и систем организма. Учет этих особенностей особенно важен в детском, подростковом и юношеском возрасте, когда идет интенсивное формирование и развитие организма.

Качество обучения техническим элементам футбола во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений, четкого и понятного объяснения и показа разбираемых технических элементов, необходимого количества повторений упражнений не только на одном уроке, но и в целой системе уроков, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. В ходе всего урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное и осознанное выполнение всех заданных движений.

Для полной реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, необходимо использовать физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).



ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеподготовительными и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- **физическое совершенствование**, благодаря которому учащиеся научатся выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, на развитие физических качеств, тестовые упражнения, организующие строевые команды и приемы, а также выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В процессе обучения физической культуре происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия.

Развиваются также умения сотрудничать в коллективе в процессе подвижных игр, спортивных тренировок и соревнований.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

Для достижения личностных результатов в образовательном процессе следует использовать разнообразные задания, упражнения, игры, задачи. Они способствуют повышению мотивации школьников на основе самооценки результатов собственных достижений, заинтересованности в приобретении, расширении и углублении знаний и способов действий.

Личностными достижениями освоения курса «Физическая культура» являются понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, а в последующем и для трудовой деятельности; понимание положительного влияния физической культуры на развитие всех систем и органов организма человека; овладение основами здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

К метапредметным результатам относятся регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Регулятивные универсальные учебные действия включают в себя целеполагание, планирование, контроль и оценку своей деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия включают в себя смысловое чтение, поиск информации в дополнительных источниках (книги, Интернет), умение адекватно, осознанно и понятно строить речевые высказывания в устной и письменной речи, устанавливать причинно-следственные связи, сравнивать, обобщать.

Коммуникативные универсальные учебные действия направлены на формирование компетентности в общении, умения слушать, вести диалог в соответствии с целями и задачами общения, участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятии решений, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Метапредметными результатами изучения физической культуры являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение использовать знаково-символические средства представления информации для создания схем решения учебных и практических задач;
- умение определять общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон посредством сотрудничества.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения программного материала начального общего образования являются:

- качество усвоения первоначальных знаний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями правильно выполнять двигательные действия и физические упражнения, предусмотренные программой, а также использовать их в игровой и соревновательной практике;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- сформированность первичных навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, антропометрическими показателями (рост, масса тела и др.), развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток.

Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, направленных на профилактику нарушения зрения и т. п.).

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов, населяющих Российскую Федерацию. Связь физической культуры с трудовой и воинской деятельностью.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат, Кубок России и другие турниры. Участие российских футболистов в международных со-

ревнованиях (чемпионаты Европы и мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира). Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и формирование физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений и в повседневной жизнедеятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличие от бытовых движений и действий, правила выполнения общеподготовительных физических упражнений. Правила и приемы выполнения различных команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовленности.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью

Жизненно важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; челночный бег; бег с различной амплитудой, траекторией и направлением движения; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и

проползанием. Овладение техникой бегового шага в разновидностях бега в медленном, среднем и быстром темпе; бег с изменением направления. Лазанье по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазанье по гимнастическому канату произвольным способом. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Строевые упражнения. Изучение понятий «строй», «колонна», «шеренга», «интервал», «дистанция». Выполнение команд «становись», «равняйся», «смирно». Фигурная маршировка «противоход», «диагональ», «змейка».

Акробатические упражнения, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на спортивных снарядах. Простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами, повороты и стойки на удержание равновесия.

Опорный прыжок с разбега через гимнастический козел, опорные прыжки без разбега. Прыжки «в глубину», с высоты 80—100 см, с разбега толчком двумя ногами на канат в вис.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Выпрыгивание вверх с места, в продвижении из полуприседа, приседа. Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Совершенствование согласованности в работе ног и рук.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность разными способами.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласованность работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности, коллективизма и др.). *Простейшие технические действия из спортивных игр.*
Баскетбол. Броски мяча в стенку и ловля после отскока, ведение мяча шагом, остановка без мяча, с мячом, передачи мяча, броски над собой на месте и в движении. Броски мяча из разных исходных положений — стоя, сидя, лежа, находясь боком к направлению броска, с поворотом. Броски мяча из-за головы двумя руками и одной, броски снизу и от груди. Передачи мяча в парах, тройках, специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Футбол. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посыл мяча низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность. Удары в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, изменением скорости, с ускорениями и рывками, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения — финты. Обманное движение «уход выпадом» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановка мяча ногой» (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «удар по мячу ногой» (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и с шага. Вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля выскользящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в стороне на уровне живота и груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли по неподвижному мячу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа для передвижения на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение наиболее целесообразного способа остановки мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, использованием разученных финтов в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие на поле двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, передачи низом и верхом. Комбинация «стенка». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие проведению комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше соперниками стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от позиции бьющего. Розыгрыш удара от своих ворот. Введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Общеразвивающие упражнения¹

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости. Широкие стойки на ногах. Ходьба с широким шагом, глубокими выпадами, в приседе, с взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища в стойках и седах. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации. Произвольное преодоление простых препятствий. Передвижение с резким изменением направления и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменением темпа и длины шага, поворотами и приседаниями. Воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища в положениях стоя, лежа и сидя. Жонглирование малыми предметами. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Комплексы упражнений на координацию

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

с асимметрическими и последовательными движениями рук и ног. Равновесие — «ласточка» на широкой опоре с фиксацией. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналам.

Формирование осанки. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положения тела и его частей стоя, сидя, лежа. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации. Бег с изменением направления по ограниченной опоре. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно.

Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта и из разных исходных положений. Челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме высокой интенсивности, с ускорениями. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха; бег на дистанции до 400 м; равномерный шестиминутный бег.

Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу из разных исходных положений. Метание набивного мяча (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных предметов; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием предметов, расположенных на разной высоте. Прыжки по разметке в полуприседе и приседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале плавания

Развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков с помощью ног, держась за доску. Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на **развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.** Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы (1 класс — 99 ч; 2—4 классы — 102 ч)

Приведенный ниже типовой вариант календарно-тематического планирования для 1, 2, 3 и 4 классов является своеобразным фундаментом. На его основе преподаватель создает, конкретизирует, уточняет и дополняет свое планирование с учетом личной эрудиции, профессиональной подготовленности, уровня обученности и возрастных характеристик школьников начальных классов, а также имеющегося спортивного инвентаря и оборудования.

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры. Из истории физической культуры. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, равновесия</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Влияние физических упражнений на физическое развитие и физические качества. Характеристика основных физических качеств</p>	<p>Объясняют понятие «физическая культура». Осваивают основные способы передвижения. Выполняют указания учителя, соблюдают правила техники безопасности. Получают и систематизируют знания об истории развития физической культуры и первых соревнований. Демонстрируют известные им физические упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости и равновесия</p>
<p>Знания о физической культуре (1 класс — 1 ч; 2—4 классы — 3 ч)</p>		

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p>	<p>Режим дня учащегося. Комплекс утренней зарядки, физкультурминутки и физкультурпауз. Закаливающие процедуры. Подвижные игры на спортивных площадках и в спортивных залах. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультурминутки и физкультурпауз. Объясняют правила закаливания. Измеряют показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности</p>
<p>Физическое совершенствование (в процессе занятий)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки. Специальные упражнения в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития</p>	<p>Выполняют дыхательные упражнения. Выполняют упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки. Составляют и выполняют комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития</p>

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью
(1 класс — 98 ч; 2—4 классы — 99 ч)

<p>Жизненно важные двигательные навыки и умения (15 ч)</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки. Преодоление малых препятствий. Овладение и совершенствование техники бегового шага. Бег с изменением направления. Полоса препятствий с использованием разных способов передвижения. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастическому канату</p>	<p>Знакомятся с движениями, которые надо уметь выполнять в соответствии с возрастными характеристиками. Овладевают и совершенствуют технику ходьбы и бега. Определяют, что общего и в чем различия в технике бега и ходьбы. Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений. Овладевают техникой лазанья разными способами</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (20 ч)</p>	<p>Строевые упражнения. Выполнение различных команд. Передвижение в колонне. Акробатические комбинации. Простейшие комбинации ритмической гимнастики. Упражнения на спортивных снарядах. Опорные прыжки без разбега</p>	<p>Овладевают техникой и совершенствуют навыки правильного выполнения строевых упражнений. Знакомятся с комбинациями ритмической гимнастики. Осваивают и совершенствуют технику выполнения упражнений на спортивных снарядах. Знакомятся с фазой опорного прыжка. Демонстрируют выполнение изученных упражнений</p>
<p>Легкая атлетика (14 ч)</p>	<p>Теоретические знания по легкой атлетике. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Беговые</p>	<p>Определяют, что общего и в чем различия между бегом и ходьбой.</p>

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
Плавание (при наличии условий за счет других тем, 4 ч)	Подводящие упражнения, входение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение. Проплывание дистанций произвольным способом	Знакомятся с беговыми и прыжковыми упражнениями. Выполняют упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Выполняют прыжки в высоту с разбега и способом «перешагивание». Выполняют прыжки в длину. Овладевают техникой метания малого мяча разными способами. Демонстрируют выполнение изученных упражнений. Демонстрируют метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность
		Демонстрируют технику выполнения упражнений в воде. Узнают, как плавание влияет на организм

<p>Подвижные и спортивные игры (16 ч)</p>	<p>Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических, психических и социальных качеств. Простейшие технические действия из спортивных игр. Игры с баскетбольным мячом. Игры в пионербол</p>	<p>Знакомятся, запоминают и выполняют правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр. Используют гимнастические и акробатические элементы в игровых ситуациях. Демонстрируют в игровых ситуациях правильную технику бега, прыжков и метания. Выполняют броски мяча из различных исходных положений, броски мяча из-за головы. Выполняют передачу мяча в парах и тройках</p>
<p>Футбол (1 класс — 33 ч; 2—4 классы — 34 ч)</p>	<p>Теоретические занятия. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Остановка мяча. Оборонные движения — финты. Оборона мяча. Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Групповые действия. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом</p>	<p>Знакомятся со способами передвижения: бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Выполняют прыжки разными способами. Разучивают и совершенствуют удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу, удары внешней частью подъема, удары прыгающему и летящему мячу. Тренируются в выполнении обманных движений — финтов.</p>

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
		<p>Выполняют отбор мяча разными способами. Объясняют, как правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах. Отрабатывают взаимодействие двух и более игроков. Разучивают простейшие комбинации при стандартных положениях. Учатся ориентироваться на поле и реагировать соответственно образом на действия партнеров и соперников. Отрабатывают технику игры вратаря. Осваивают основную стойку вратаря и передвижение в воротах без мяча</p>
Общеразвивающие упражнения (в процессе занятий)		
<p>Упражнения для развития основных физических качеств в зависимости от задач урока и логики изучения учебного материала</p>	<p>Упражнения на материале гимнастики, легкой атлетики и плавания</p>	<p>Демонстрируют выполнение упражнений для развития гибкости и координации. Например, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; передвижение с резким изменением направления; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;</p>

прыжки через скакалку. Технически правильно демонстрируют элементы упражнений для формирования осанки. Например, ходьба на носках с предметом на голове, с заданной осанкой. Выполняют упражнения для развития силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений; повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий, отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку, переноска партнера в парах. Демонстрируют упражнения для развития выносливости. Например, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, повторное проплывание отрезков с помощью ног, держась за доску

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате обучения на уровне начального общего образования обучающиеся:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать полученные знания, правила выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; комплексов по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость проведения простейших закаливающих процедур;
- освоят первичные навыки по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением показателей уровня физического развития (собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств); оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных подготовительных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях, выполнять акробатические и гимнастические упражнения, выполнять общеподготовительные упражнения (с предметами и без пред-

метов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- освоят навыки коллективного и индивидуального действия организации и проведения подвижных игр.

Выпускники научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах из истории, в том числе родного края, или из личного опыта положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие человека;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток в соответствии с изученными требованиями и правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила личностного и группового взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы, пульсомера и др.);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастическом бревне);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускники получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой, оборонной и социальной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внеучебной деятельности, основных показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеподготовительных упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, развивать телосложение в соответствии с возрастными особенностями;
- выполнять гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами.

ПРИМЕРНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7—10 ЛЕТ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики		Девочки		Высокий	Высокий
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий		
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и более 7,1 6,8 6,6	7,3—6,2 7,0—6,0 6,7—5,7 6,5—5,6	5,6 и менее 5,4 5,1 5,0	7,6 и более 7,3 7,0 6,6	7,5—6,4 7,2—6,2 6,9—6,0 6,5—5,6	5,8 и менее 5,6 5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8—10,3 10,0—9,5 9,9—9,3 9,5—9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3—10,6 10,7—10,1 10,3—9,7 10,0—9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115—135 125—145 130—150 140—160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110—130 125—140 135—150 140—155	150 и более 155 160 170
4	Выносливость	Шестиминутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730—900 800—950 850—1000 900—1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600—800 650—850 700—900 750—950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3—5 3—5 3—5 4—6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6—9 6—9 6—9 7—10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики		Девочки		Высокий	Высокий
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий		
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девочки)	7 8 9 10	1 1 1 1	2—3 2—3 3—4 3—4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4—8 6—10 7—11 8—13	12 и выше 14 16 18
7	По специальной физической подготовке	Бег 30 м с ведением мяча, с	7 8 9 10	8,4 7,9 7,9 7,8	8,2 7,7 7,7 7,6	8,0 7,5 7,5 7,4			
8	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке,		7 8 9 10	20,0 18,0 16,0 14,0	18,0 16,0 13,0 11,0	16,0 13 10,5 9,5			

	с последующим ударом в цель (2,5 × 1,2 м) с расстояния 6 м из трех попыток, с									
9	Жонглирование мячом ногами	7 8 9 10	3 4	5 6	7 7					

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 класс

Физические упражнения	Мальчики					Девочки				
	Оценка в баллах									
Бег 30 м с высокого старта, с	5	4	3	5	4	3	4	5	4	3
	6,3	6,7	7,2	6,4	7,0	7,5	7,5	7,5	7,0	7,5
Прыжок в длину с места двумя ногами, см	145	130	110	130	115	100	100	130	115	100
	9,2	9,7	10,2	9,6	10,2	10,8	10,8	9,6	10,2	10,8
Удар ногой с 2—3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м, м	8	6	4	6	5	4	5	6	5	4
	Без учета времени									

2 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка в баллах					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	6,6	7,0	6,4	6,9	7,3
Прыжок в длину с места двумя ногами, см	150	135	120	135	125	110
Челночный бег 3 × 10 м, с	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Удар ногой с 2—3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м, м	9	7	5	7	5	4
Бег 800 м	Без учета времени					

3 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка в баллах					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0	6,4	6,8	6,3	6,7	7,2
Прыжок в длину с места двумя ногами, см	155	140	120	140	125	115
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,8	9,3	9,6	9,2	9,6	10,0
Удар ногой с 2—3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м, м	11	9	7	9	7	5
Бег 1000 м	Без учета времени					

4 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	5,7	6,0	5,8	6,1	6,5
Прыжок в длину с места двумя ногами, см	165	150	130	155	140	125
Ведение футбольного мяча 30 м, с	7,3	7,9	8,6	7,8	8,7	9,5
Удар ногой с 2—3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5 м, м	15	12	10	6	5	4
Прыжок вверх с места, см	10	9	8	8	7	6,5
Жонглирование мячом, с	40	38	35	37	34	30
Метание набивного мяча весом 1 кг, м	25	20	15	15	12	8



ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (5–9 КЛАССЫ)

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеподготовительной и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение знаний** о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В процессе обучения физической культуре происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

в познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций;

в информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.);

в рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки успешности овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения во время занятий физической культурой;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также их применения в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить ее до собеседника.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоро-

вительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творческий подход при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к зани-

мающим независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулиро-

вать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристские походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдений за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Физические упражнения туристской подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, передвижения в висячем положении и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактике плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат, Кубок России и другие турниры. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере футбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания первой помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере футбола).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Гимнастика с элементами акробатики. 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.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», «полшага!», «полный шаг!».

Команда «прямо!», повороты в движении направо, налево.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеподготовительные упражнения в парах.

Акробатические упражнения и комбинации. Девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Юноши: кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стой-

ки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки. Девушки: прыжок через гимнастический козел ноги в стороны. Юноши: прыжок через гимнастический козел, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазанье по канату. Юноши: способом в три и два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне. Девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую сторону; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой ногой).

Упражнения на гимнастической перекладине (низкой). Юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) ногой вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; соскок махом назад.

Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; соскок махом назад.

Девочки: размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Упражнения на гимнастической перекладине (высокой). Мальчики и юноши: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе, из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Упражнения на гимнастических брусьях (параллельных). Юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, прыжком подъем в упор, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Упражнения на гимнастических брусьях (разной высоты). Девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, соскок махом назад с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из вися присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь; из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой ногой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на нижнюю жердь, соскок махом назад с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Упражнения общефизической подготовки.

Легкоатлетические упражнения. Высокий старт с опорой на одну руку и низкий с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег (спринтерский, эстафетный, кроссовый). Ознакомление с техникой эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.

Равномерный, повторный, переменный и интервальный бег. Бег по выражу.

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Смешанное передвижение: бег 500 м + 500 м + 500 м, ходьба 100 м + 100 м + 100 м. Бег с умеренной интенсивностью с преодолением препятствий 500 м. Переменный бег 1000 м + ускорения по 30 м. Выполнение упражнений для развития выносливости. Спортивные игры по выбору учителя.

Спортивные игры

Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Поддача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении, передача мяча

сверху двумя руками: над собой на разную высоту, в парах, у стенки, в колонне, со сменой мест. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Обучение приему мяча сверху. Передача мяча сверху стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Различные способы приема подачи. Изучение способов перемещения игрока: лицом, боком, спиной вперед. Тактические действия: система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передвижения в основной стойке, ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с пробеганием мимо лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении, ловля мяча после отскока. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении двумя руками от груди. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам. Ознакомление с тактикой «прессинга». Техничко-тактические действия при вбрасывании мяча и при передаче с лицевой линии.

Изучение обманных движений в игре. Двусторонние учебные игры. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. *Техника передвижения.* Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность, посылая мяч верхом вниз и вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя им подступы к мячу, закрывая мяч телом. Совершенствование всех способов ведения мяча с увеличением скорости движения, выполнением рывков и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8—10 м.

Обманные движения (финты). Обманное движение, «уход» выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде

(полушпагат и шпагат) и в подкате. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность, групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на поле: «открытие» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диа-

гональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по оборо-

не, как занять правильную позицию; выполнение защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика.

Организация деятельности с подачей основных строевых команд — для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Развитие физических качеств. Упражнения общей физической подготовки.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техник национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдение за режимом физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
	<p>Значение и место футбола в системе физического воспитания. Программа составления занятий и системы спортивно-оздоровительной тренировки на примере футбола. Профилактика травматизма и оказание первой помощи</p>	<p>спортивно-оздоровительные тренировки по футболу. Узнают о порядке действий по оказанию первой помощи при травмах</p>
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (39 ч)		
<p>Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)</p>	<p>Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Упражнения на равновесие для девочек. Опорный прыжок. Лазанье по канату</p>	<p>Выполняют команды «шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг». Тренируются заходить плечом в колонну по одному, по два. Выполняют команды «полшага», «полный шаг», «полповорота». Совершенствуют построения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. Выполняют повороты в движении. Мальчики выполняют кувырки вперед, стойка на голове из упора присев с согнутыми ногами. Девочки выполняют кувырок вперед-назад, кувырок назад в упор стоя на коленях, стойку на лопатках, мостик. Тренируются</p>

		<p>выполнять силой подъем переворот в упор, опускание вперед в вис углом, размахивание в висящем, соскок махом назад. Выполняют опорный прыжок через гимнастический козел. Лазают по канату (мальчики на руках без помощи ног; девочки в висящем на руках и ногах)</p>
<p>Легкоатлетические упражнения (15 ч)</p>	<p>Прыжки. Мелание мяча. Медленный бег. Переменный бег. Бег на скорость</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с места. Изучают и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега и в высоту с разбега способом перешагивания. Выполняют метание в цель с места, с укороченного разбега, с разбега на дальность. Овладевают техникой бега на 30, 60, 200, 800, 1000 м. Выполняют челночный бег: 4 × 9 м и контрольный бег на 60 м</p>
<p>Кроссовая подготовка (12 ч)</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время кроссовой подготовки. Смешанное передвижение. Бег с умеренной интенсивностью с преодолением препятствий. Спортивные игры по выбору учителя</p>	<p>Прослушивают инструктаж по технике безопасности. Выполняют смешанное передвижение: бег 500 м + 500 м + 500 м, ходьба 100 м + 100 м + 100 м. Пробегают с умеренной интенсивностью 500 м, преодолевают препятствия. Пробегают 1000 м с ускорением на 30 м. Выполняют упражнения для развития выносливости</p>

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
Волейбол (12 ч)	<p>Правила игры в волейбол. Общая физическая подготовка. Передача мяча. Подвижные игры с направленностью на волейбол</p>	<p>Запоминают и соблюдают правила игры в волейбол. Для подготовки к игре выполняют ускорения, прыжки вверх из упора присев, вперед, назад, влево, вправо; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бег с изменением направления; прыжки с доставанием предмета. Овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху, передачи мяча в парах, в колоннах, в стену; жонглирование мячом. Овладевают техникой передачи мяча двумя руками снизу. Используют при игре в волейбол нижнюю прямую подачу, подачу мяча в стену или через сетку в площадки. Осваивают технические приемы, применяемые в играх: «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Пионербол», «Эстафеты у сетки»</p>
Баскетбол (12 ч)	<p>Правила игры в баскетбол. Практические умения и навыки игры в баскетбол. Сочетание приемов в баскетболе</p>	<p>Запоминают правила игры в баскетбол. Разбирают с учителем значение условных знаков судьи. Изучают и совершенствуют передвижения в защите и нападении.</p>

		<p>Повторяют технику выполнения ловли и передачи мяча с последующей сменой места. Повторяют технику ведения мяча с изменением направления. Практикуют броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Тренируются выполнять ведение мяча с обведением условных препятствий. Совершенствуют технику остановки прыжком после ведения мяча. Тренируются выполнять ловлю мяча в движении в парах. Повторяют ранее изученные перебежки с изменением скорости. Изучают и совершенствуют технику ухода от опеки защитника с внезапным изменением направления и последующим выбором места для полнения мяча. Совершенствуют выполнение штрафного броска. Выполняют сочетание баскетбольных приемов, например: ведение — обведение препятствия — бросок в стену — ловля — ведение — остановка в два шага — поворот с мячом — передача от груди</p>
<p>Футбол (35 ч)</p>	<p>Теоретические знания. Техника передвижения. Удары по мячу, остановка, ведение, отбор, вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Техника и тактика игры</p>	<p>Используют в игре различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Совершенствуют удары внутренней, средней, внешней частью подъема, средней частью/стороной стопы по неподвиж-</p>

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
	<p>вратаря. Инструкторская и судейская практика</p>	<p>ному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; удары с полуклета; резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Совершенствуют удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью мячу. Разучивают разные способы остановки мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой. Совершенствуют все способы ведения мяча, увеличивая скорость движения. Демонстрируют технику освоения вбрасывания мяча. Совершенствуют технику и тактику игры вратаря. Тренируются взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Совершенствуют индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе. Получают базовые знания судейства игры в процессе учебных занятий</p>

<p>Развитие физических качеств (в процессе занятий)</p>	<p>Упражнения общей физической подготовки</p>	<p>Выполняют на усмотрение учителя комплексы упражнений, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости</p>
<p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий)</p>		
<p>Учащиеся, наблюдая за режимом физической нагрузки во время занятий, составляют и выполняют комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки</p>		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате обучения на уровне основного общего образования обучающиеся:

- начнут понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- узнают основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- совершенствуют способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- научатся составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- научатся выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- научатся выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- будут осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- совершенствуют освоение правил безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристских походов;
- научатся осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

В результате учащиеся будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для совершенствования техники движений;
- для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ПРИМЕРНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11—15 ЛЕТ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	Шестиминутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Сгибание и разгибание рук: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4—5	6 и выше	4 и ниже	10—14	19 и выше
			12	1	4—6	7	4	11—15	20
			13	1	5—6	8	5	12—15	19
			14	2	6—7	9	5	13—15	17
			15	3	7—8	10	5	12—13	16
7	По специальной физической и технической подготовке	Бег 30 м с ведением мяча	11	7,6	7,4	7,2			
			12	7,4	7,2	7,0			
			13	7,2	7,0	6,8			
			14	7,0	5,6	6,4			
			15	6,8	6,4	5,2			

8	По специальной физической и технической подготовке	Бег 5 × 30 м, с ведением мяча, с	11 12 13 14 15	40,0 38,0 36,0 34,0 33,0	38,0 36,0 34,0 32,0 31,0	36,0 34,0 32,0 30,0 29,0		
9	Жонглирование мячом ногами		11 12 13 14 15	3 5 7 13 15	5 7 9 15 19	7 9 11 18 23		

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 класс

Физические упражнения	Мальчики		Девочки			
	Оценка в баллах					
	3	4	5	5		
Бег 60 м с низкого старта	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с разбега, см	260	300	340	220	260	300
Прыжки в высоту с разбега, см	85	100	110	80	95	105
Метание мяча весом 150 г, м	20	27	34	14	17	51
Бег кроссовый 1500 м, мин	10,00	9,30	8,50	10,30	9,40	9,00

6 класс

Физические упражнения	Мальчики					Девочки				
	Оценка в баллах									
	3	4	5	3	4	5				
Бег 60 м с низкого старта	11,0	10,4	9,7	11,2	10,6	10,2				
Эстафетный бег 8 × 50 м (без учета времени)	Показ техники передачи эстафетной палочки									
Бег кроссовый 1500 м, мин	8,50	8,30	8,00	9,50	8,50	8,20				
Прыжки в длину с разбега, см	270	330	360	230	280	330				
Прыжки в высоту с разбега, см	90	110	115	85	100	110				
Метание мяча весом 150 г, м	20	30	38	15	20	25				

7 класс

Физические упражнения	Мальчики					Девочки				
	Оценка в баллах									
	3	4	5	3	4	5				
Бег 60 м с низкого старта	10,5	9,7	9,2	11,0	10,0	9,7				
Бег гладкий 1500 м, мин	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30				
Эстафетный бег 8 × 50 м (без учета времени)	Показ техники бега и передачи эстафетной палочки									

Прыжки в длину с разбега, см	300	350	380	260	310	350
Прыжки в высоту с разбега, см	100	115	125	90	105	115
Метание мяча весом 150 г, м	25	35	42	18	23	28
Бег кроссовый 2000 м, мин	15,00	14,00	13,00	16,00	15,00	14,00

8 класс

Физические упражнения	Мальчики					Девочки	
	Оценка в баллах						
	3	4	5	3	4	5	
Бег 60 м с низкого старта	10,2	9,5	8,8	10,7	9,8	9,5	
Бег гладкий 2000 м, мин	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00	
Прыжки в длину с разбега, см	320	380	410	285	325	360	
Прыжки в высоту с разбега, см	110	125	135	100	110	120	
Метание мяча весом 150 г, м	30	38	45	20	25	30	
Бег кроссовый: девочки — 2000 м, мальчики — 3000 м, мин	18,30	17,30	16,30	14,30	13,30	12,30	
Судейство легкоатлетических соревнований	Участвовать в судействе один раз						

9 класс

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка в баллах					
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 м с низкого старта	10,0	9,0	8,3	10,5	9,3	9,0
Прыжки в длину с разбега, см	340	400	430	310	340	370
Прыжки в высоту с разбега, см	115	130	140	105	115	125
Метание мяча весом 150 г, м	32	42	50	25	30	35
Бег кроссовый: девочки — 2000 м, мальчики — 3000 м, мин	17,30	16,00	15,30	14,00	12,30	11,30
Судейство легкоатлетических соревнований	Участвовать в судействе один раз					



СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (10—11 КЛАССЫ)

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе обучения физической культуре происходит формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

в познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов;

в информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

в рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю (полную) общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность служить Отечеству и защищать его;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной

практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;

- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелатель-

ное и уважительное отношение к занимающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предупреждение раннего старения и длительное сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (выдержки из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан на занятиях физической культурой).

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопии; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т. п.).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика (юноши); комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки). Выполнение различных вариантов сочетания движений. Самостоятельное выполнение под счет и под музыку физических упражнений. Самостоятельный подбор упражнений в комплекс ритмической гимнастики. Стилизованные комплексы общеподготовительных упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки). Композиции из общеподготовительных упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеподготовительные упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Планирование и распределение в режиме дня и недели физической нагрузки индивидуальных оздоровительных занятий.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, росто-весовой показатель Кетле, функциональные возможности системы дыхания по пробе Штанге, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). Выполнение спортивных комбинаций.

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). *Прикладные упражнения (юноши):* кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов метания, а также переноской «пострадавшего» способом на спине. Многоборье. *Понятия о легкоатлетических многоборьях:* троеборье, пятиборье, семиборье, десятиборье.

Кроссовая подготовка. Самоконтроль и предупреждение травматизма на занятиях кроссовой подготовкой. *Смешанное передвижение:* юноши — 4000 м, девушки — 3000 м. *Переменный бег:* юноши — 2000 м + 30 м × 3 р.; девушки — 1000 м + 30 м × 2 р. *Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий:* юноши — 200 м; девушки — 100 м. *Медленный бег:* юноши — 2000, 3000 м; девушки — 1500 м. *Контрольный бег:* юноши — 2000, 3000 м; девушки — 1000 м.

Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Спортивные игры

Волейбол. Роль нападающего удара и блокирования. Роль нацеленной подачи и передачи. Совершенствование передачи мяча в парах, колоннах, тройках, на точность, в прыжке через сетку. Обучение передаче мяча в парах, в колоннах, отскочившего мяча от сетки, жонглирование мячом, прием мяча после подачи, передача мяча на точность. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижней прямой передачи. Обучение верхней прямой передаче. Обучение нападающего удара из зоны 2, 4, 6. Блокирование на подставке, в прыжке. Выполнение учебных игр с заданиями. Общая физическая подготовка на каждом уроке.

Баскетбол. Практическое применение навыков судейства. Повторение пробежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение ловле мяча одной рукой снизу и сверху в одно касание. Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение броску мяча в корзину одной рукой в прыжке сверху для юношей и двумя для девушек. Передача мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование техники выполнения бросков в корзину с близких, средних и дальних расстояний. Повторений индивидуальных действий в нападении. Обучение приемам борьбы за мяч, отскочивший от щита или корзины. Изучение различных сочетаний приемов. Обманные движения с мячом на уход в одну сторону — уход в другую с последующей передачей одной рукой снизу. Обманные движения с мячом в одну сторону — уход с ведением в другую, два шага — бросок в корзину одной рукой от плеча. Обманное движение на уход в одну сторону — уход с ведением в противоположную сторону — бросок в корзину. Повторение действий двух нападающих против одного, двух, трех защитников. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в определенной зоне. Учебные игры с заданиями.

Футбол. *Техника передвижения.* Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполнение приемов с наименьшей затратой времени на высокой скорости движения приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, с изменением направления и ритма движения, применением финтов, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочное применение избранного способа владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча с изменением расстояния до цели; вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак с выполнением продольных и диагональных, средних и длинных передач, тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки, создания чис-

ленного превосходства в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников, остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеподготовительных упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10—11 классы (102 ч)

Приведенный ниже типовой вариант календарно-тематического планирования для 10 и 11 классов является своеобразным фундаментом. На его основе преподаватель создает, конкретизирует, уточняет и дополняет свое планирование с учетом личной эрудиции, профессиональной подготовленности, уровня обученности и возрастных характеристик школьников старших классов, а также имеющегося спортивного инвентаря и оборудования.

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч)		
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (2 ч)	Предупреждение раннего старения и длительное сохранение творческой активности человека. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека. Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями	Обсуждают с учителем влияние физической культуры на предупреждение раннего старения. Рассказывают о причинах возникновения профессиональных заболеваний и их профилактики. Выполняют указания учителя и строго соблюдают правила техники безопасности
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (2 ч)	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями.	Выполняют комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц; «подтягивание» отстающих

	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания	в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения; комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека
Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки) (2 ч)	Различные варианты сочетаний движений на основе гимнастики и аэробики	Самостоятельно подбирают и выполняют под счет и под музыку физические упражнения. Составляют комплексы общеподготовительных упражнений на формирование точности и координации движений. Разучивают упражнения художественной гимнастики с мячом, обручем, со скакалкой. Тренируются выполнять композиции общеподготовительных упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением нагрузки
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий)		
Учащиеся, наблюдая за индивидуальным здоровьем во время занятий, составляют и выполняют комплексы индивидуальных оздоровительных занятий. Пробуют проводить простейшие сеансы самомассажа. Записывают в дневник результаты самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревнованиям. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий по избранному виду спорта. Связь между прикладно-ориентированной физической подготовкой и спортивно-оздоровительной деятельностью	Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности по выбранному виду спорта. Демонстрируют знания о проведении занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (38 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (12 ч)	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на высокой перекладине для юношей. Упражнения на равновесие для девушек. Опорный прыжок. Лазанье по канату. Полоса препятствий	Демонстрируют ранее изученные приемы: перестроения из колонны по одному, по два, по четыре; повороты в движении. Юноши выполняют акробатические комбинации из ранее изученных элементов, а также два переворота боком: стойка на руках;

		<p>комбинация из шести элементов. Овладевают переворотом вперед. Девушки совершенствуют кувырок вперед-назад, стойку на лопатках, мост, равновесие «ласточка»; кувырок вперед, скрестный поворот в упоре присев, пережат назад, стойку на лопатках, пережат вперед в положение лежа на спине, переход на мост, поворот налево и упор присев, заканчивают комбинацию прыжком вверх прогнувшись. Юноши овладевают навыком подьема из виса силой в упор, опускаются вперед в вис углом, выполняют два-три маха в висе, соскок махом назад прогнувшись с поворотом на 90°, 180°. Девушки выполняют упражнения на равновесие — прыжки на двух ногах, прыжки со смежной ног, два-три шага бегом и соскок прогнувшись. Демонстрируют и совершенствуют выполнение опорного прыжка через гимнастический козел. Юноши выполняют лазанье по канату на руках без помощи ног на высоту 4 м на время. Юноши и девушки преодолевают полосу препятствий</p>
<p>Легкая атлетика (14 ч)</p>	<p>Закаливающее влияние легкоатлетических упражнений. Предупреждение травм на занятиях.</p>	<p>Обсуждают оздоровительные мероприятия по восстановлению работоспособности организма. Повторяют ранее</p>

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
Кроссовая подготовка (12 ч)	Прыжки. Медленный бег. Переменный бег. Бег на скорость. Челночный бег	изученные требования техники безопасности. Выполняют различные упражнения для развития прыгучести. Демонстрируют прыжок в длину с разбега и прыжок в высоту, совершенствуя технику отталкивания, приземления и разбега. Юноши демонстрируют технику метания гранаты весом 700 г. Совершенствуют технику метания с места, в цель, с разбега. Осваивают и практически демонстрируют умения в беге. Медленный бег для юношей — 1500—1800 м; для девушек — 1000—1200 м. Переменный бег — 300 м + 30 м × 2 р., 600 м + 30 м × 2 р. Бег на скорость — 30 и 60 м. Челночный бег для юношей — 10 × 10 м; для девушек — 4 × 9 м. Оценивают и демонстрируют выполнение контрольного бега на 100 м. Юноши осваивают и демонстрируют толкание ядра с шага, со скачка
	Предупреждение травматизма на занятиях кроссовой подготовкой.	Выполняют смешанное передвижение: юноши — 4000 м, девушки — 3000 м.

	Смешанное передвижение. Переменный бег. Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий. Медленный бег. Контрольный бег	Переменный бег: юноши — 2000 м + 30 м × 3 р.; девушки — 1000 м + 30 м × 2 р. Пробегают с умеренной интенсивностью, преодолевая препятствия: юноши — 200 м; девушки — 100 м. Совершают марш-бросок на различные дистанции. Выполняют контрольный бег: юноши — 2000, 3000 м; девушки — 1000 м
Атлетические единоборства (юноши) по выбору	Основные средства защиты и самообороны. Упражнения в страховке и само страховке при падении. Национальные виды спорта	Выполняют захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Совершенствуют технику соревновательных упражнений
Спортивные игры (58 ч)		
Волейбол (12 ч)	Теоретические знания. Практические умения и навыки. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Блокирование игрока	Совершенствуют передачи мяча двумя руками сверху: в парах, колоннах, тройках, на точность, в прыжке через сетку. Осваивают навыки передачи мяча двумя руками снизу: передача в парах, в колоннах, прием мяча, отскок выше от сетки, жонглирование мячом, прием мяча после подачи, передача мяча на точность. Осваивают технику отбивания мяча кулаком. Совершенствуют технику нижней прямой

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
Баскетбол (12 ч)	Теоретические знания. Практические умения и навыки. Сочетания различных приемов	<p>подачи. Осваивают технику верхней прямой подачи. Осваивают нападающий удар из зоны 2, 4, 6. Выполняют блокирование на подставке и в прыжке. Используют ранее изученные приемы для занятий общей физической подготовкой: ускорение вперед, левым, правым боком; прыжки вверх, вперед, назад, влево, вправо; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки вверх с доставанием предметов</p>
		<p>Тренируются выполнять перебежки в нападении, передвижение в защитной стойке. Демонстрируют выполнение ловли мяча одной рукой и ловли мяча при отскоке от щита. Осваивают передачу мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствуют точность бросков в корзину с коротких, средних и дальних расстояний. Совершенствуют передачу мяча на точность и быстроту. Повторяют ранее изучен-</p>

<p>Футбол (34 ч)</p>	<p>Теоретические знания. Техника передвижения. Удары по мячу, остановка, ведение, отбор, вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Техника и тактика игры вратаря. Инструкторская и судейская практика</p>	<p>ные индивидуальные действия в нападении. Выполняют различные сочетания приемов (например, обманное движение на уход в одну сторону — уход с ведением в противоположную сторону). В качестве разминки выполняют беговые упражнения, упражнения для развития прыгучести. Осваивают практику судейства</p>
		<p>Совершенствуют различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Совершенствуют точность ударов. Демонстрируют технику ударов лбом в прыжке, выполняя с активным сопровождением. Совершенствуют технику остановки и ведения мяча различными способами. Тренируются выполнять обманные движения (финты). Расширяют свои умения определять замысел противника, владеющего мячом, для выполнения отбора мяча. Применяют ранее изученные приемы вбрасывания мяча. Вратарь совершенствует технику ловли, переводов и отбивания различных мячей. Демонстрируют ранее изученные тактические способности и умения.</p>

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
		<p>Совершенствуют тактические способности и умения: «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче и удару. Совершенствуют тактику вратаря. Осваивают тактику в качества помощника тренера и судейства на соревнованиях внутри школы, района и города. Совершенствуют технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе и т. п.)</p>
<p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий)</p>		
<p>Совершенствуют технологию разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирования содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта). Выполняют контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Выполняют тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)</p>		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате обучения на уровне среднего общего образования учащиеся будут знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ПРИМЕРНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16—17 ЛЕТ

№ п/п	Физические способности	Контроль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координ- ационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносли- вость	Шестими- нутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300— 1400 1300— 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050— 1200 1200— 1900	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже	12—14 12—14	20 и выше 20

6	Силовые	Сгибание и разгибание рук: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши); на низкой перекладине из виса (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18
7	По специальной физической и технической подготовке	Бег 30 м с ведением мяча	16 17	6,2 6,0	6,0 5,8	5,8 5,6			
8	По специальной физической и технической подготовке	Бег 5 × 10 м (с ведением мяча), с	16 17	32,0 30,0	30,0 26,0	26,0 26,0			
9	Жонглирование мячом ногами								

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
10 класс**

Физические упражнения	Юноши					Девушки				
	Оценка в баллах									
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
Бег 100 м с низкого старта	15,5	15,0	14,5	18,0	17,0	16,5				
Бег гладкий 3000 м, мин	17,00	16,00	15,00							
Прыжки в длину с разбега, см	360	420	450	320	350	380				
Прыжки в высоту с разбега, см	120	135	145	110	120	130				
Метание мяча весом 150 г, м				28	32	37				
Метание гранаты весом 500 г, м				11	13	18				
Метание гранаты весом 700 г, м	22	26	32							
Бег кроссовый: девушки — 2000 м, юноши — 3000 м, мин	Без учета времени					13,20	12,10	11,00		
Толкание ядра: девушки — 4 кг, юноши — 5 кг						Показ техники				

11 класс

Физические упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах					
	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м с низкого старта	15,0	14,5	14,0	17,0	16,5	16,0
Бег челночный 10 × 10 м, с	30,0	28,0	26,0	45,0	38,0	30,0
Бег: девушки — 1000 м, юноши — 3000 м, мин	16,30	15,30	14,30	5,20	4,40	3,50
Эстафетный бег 8 × 50 м (без учета времени), с	Показ техники передачи эстафетной палочки					
Прыжки в длину с разбега, см	380	440	470	330	360	385
Прыжки в высоту с разбега, см	125	140	150	115	125	135
Метание гранаты весом 500 г, м				12	18	23
Метание гранаты весом 700 г, м	25	35	45			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе ГТО.

Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура».

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.

Примерная основная образовательная программа начального общего образования по физической культуре.

Примерная основная образовательная программа основного общего образования по физической культуре.

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования по физической культуре.

Авторские рабочие программы по физической культуре.

Учебники по физической культуре, рекомендованные или допущенные Министерством просвещения Российской Федерации.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту и олимпийскому движению.

Методические издания по физической культуре.

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЕ ПОСОБИЯ

Таблицы по физическому развитию и физической подготовленности.

Плакаты по методике обучения двигательным действиям, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ

Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Телевизор с универсальной приставкой.

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

Радиомикрофон (петличный).

Мегафон.

Мультимедийный компьютер с акустическими колонками, микрофоном и наушниками, пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).

Сканер.

Принтер лазерный.

Копировальный аппарат.

Цифровая видеокамера.

Цифровая фотокамера.

Мультимедиапроектор.

Экран на штативе или навесной.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая.

Бревно гимнастическое напольное.

Бревно гимнастическое высокое.

Козел гимнастический.

Конь гимнастический.

Перекладина гимнастическая.

Брусья гимнастические разновысокие.

Брусья гимнастические параллельные.

Кольца гимнастические с механизмом крепления.

Канаты для лазанья с механизмом крепления.

Мосты гимнастические подкидные.

Скамейки гимнастические жесткие.

Скамейки гимнастические мягкие.
Комплект навесного оборудования (перекладина, брус, мишени для метания).
Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей.
Скамья атлетическая вертикальная.
Скамья атлетическая наклонная.
Стойка для штанги.
Штанги тренировочные.
Гантели наборные.
Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина.
Коврики гимнастические.
Станок хореографический.
Акробатическая дорожка.
Маты гимнастические.
Мячи набивные (1, 2, 3 кг).
Мячи малые (теннисные).
Скакалки гимнастические.
Мячи малые (мягкие).
Палки гимнастические.
Обручи гимнастические.
Коврики массажные.
Секундомер настенный с защитной сеткой.
Пылесос для уборки зала и спортивного инвентаря.
Сетка для переноса малых мячей.

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту.
Стойки для прыжков в высоту.
Барьеры легкоатлетические тренировочные.
Флажки разметочные на опоре.
Лента финишная.
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
Рулетка измерительная (10 м; 50 м).
Номера нагрудные.

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
Мячи баскетбольные.
Сетка для переноски и хранения мячей.
Жилетки игровые с номерами.
Стойки волейбольные универсальные.

Сетка волейбольная.
Мячи волейбольные.
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.
Табло перекидное.
Ворота для мини-футбола.
Сетка для ворот мини-футбола.
Мячи футбольные.
Номера нагрудные.
Компрессор для накачивания мячей.

Туризм

Палатки туристские (двухместные).
Рюкзаки туристские.
Комплект туристский бивуачный.

ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ

Пульсометр.
Шагомер электронный.
Комплект динамометров ручных.
Динамометр становой.
Ступенька универсальная (для степ-теста).
Тонометр автоматический.
Весы медицинские с ростомером.

СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Аптечка медицинская.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Доска аудиторная с магнитной поверхностью (передвижная).

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ (КАБИНЕТЫ)

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.

Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами.

ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)

Легкоатлетическая дорожка.

Сектор для прыжков в длину.

Сектор для прыжков в высоту.

Игровое поле для футбола (мини-футбола).

Площадка игровая баскетбольная.

Площадка игровая волейбольная.

Гимнастический городок.

Полоса препятствий.

Лыжная трасса, включающая небольшие отлогие склоны.

Шанцевые инструменты для подготовки мест занятий на стадионе (площадке).

ЧЕМПИОНЫ МИРА ПО ФУТБОЛУ

Годы	Страна
1930	Уругвай
1934	Италия
1938	Италия
1950	Уругвай
1954	ФРГ
1958	Бразилия
1962	Бразилия
1966	Англия
1970	Бразилия
1974	ФРГ
1978	Аргентина
1982	Италия
1986	Аргентина
1990	Германия
1994	Бразилия
1998	Франция
2002	Бразилия
2006	Италия
2010	Испания
2014	Германия
2018	Франция

ЛУЧШИЕ ИГРОКИ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ФУТБОЛУ

Год	Игроки	Страна
1930	Хосе Леандро Андраде	Уругвай
1934	Франтишек Планичка Джузеппе Меацца	Чехословакия Италия
1938	Леонидас	Бразилия
1950	Адемир	Бразилия
1954	Шандор Кочиш Стэнли Мэтьюз	Венгрия Англия
1958	Диди, Пеле	Бразилия
1962	Гарринча Йозеф Масопуст	Бразилия Чехословакия
1966	Бобби Чарльтон Бобби Мур	Англия
1970	Пеле	Бразилия
1974	Йохан Кройф	Нидерланды
1978	Марио Кемпес	Аргентина
1982	Паоло Росси	Италия
1986	Диего Марадона	Аргентина
1990	Сальваторе Скиллачи	Италия
1994	Ромарио	Бразилия
1998	Роналдо	Бразилия
2002	Оливер Кан	Германия
2006	Зинедин Зидан	Франция
2010	Диего Форлан	Уругвай
2014	Лионель Месси	Аргентина
2018	Лука Модрич	Хорватия

ЛУЧШИЕ БОМБАРДИРЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ФУТБОЛУ

Год	Игроки	Страна	Количество голов
1930	Гильермо Стабиле	Аргентина	8
1934	Олдржих Неедлы	Чехословакия	5
1938	Леонидас	Бразилия	8
1950	Адемир	Бразилия	8
1954	Шандор Кочиш	Венгрия	11
1958	Жюст Фонтэн	Франция	13
1962	Флориан Альберт	Венгрия	4
	Валентин Иванов	СССР	4
	Дражен Еркович	Югославия	4
	Лионель Санчес	Чили	4
	Вава, Гарринча	Бразилия	4
1966	Эйсебио	Португалия	9
1970	Герд Мюллер	ФРГ	10
1974	Гжегож Лято	Польша	7
1978	Марио Кемпес	Аргентина	6
1982	Паоло Росси	Италия	8
1986	Гарри Линекер	Англия	6
1990	Сальваторе Скиллачи	Италия	6
1994	Христо Стоичков	Болгария	6
	Олег Саленко	Россия	6
1998	Давор Шукер	Хорватия	6
2002	Роналдо	Бразилия	8
2006	Мирослав Клозе	Германия	5
2010	Томас Мюллер	Германия	5
	Давид Вилья	Испания	5
	Уэсли Снейдер	Голландия	5
	Диего Форлан	Уругвай	5
2014	Хамес Родригес	Колумбия	6
2018	Гарри Кейн	Англия	6

ЧЕМПИОНЫ ЕВРОПЫ ПО ФУТБОЛУ

Год	Страна
1960	СССР
1964	Испания
1968	Италия
1972	ФРГ
1976	Чехословакия
1980	ФРГ
1984	Франция
1988	Нидерланды
1992	Дания
1996	Германия
2000	Франция
2004	Греция
2008	Испания
2012	Испания
2016	Португалия

ЧЕМПИОНЫ СССР ПО ФУТБОЛУ

Сезон	Клуб
1936 (весна)	Динамо (Москва)
1936 (осень)	Спартак (Москва)
1937	Динамо (Москва)
1938—1939	Спартак (Москва)
1940	Динамо (Москва)
1945	Динамо (Москва)
1946—1948	ЦДКА (Москва)
1949	Динамо (Москва)
1950—1951	ЦДКА (Москва)
1952—1953	Спартак (Москва)
1954—1955	Динамо (Москва)
1956	Спартак (Москва)
1957	Динамо (Москва)
1958	Спартак (Москва)
1959	Динамо (Москва)
1960	Торпедо (Москва)
1961	Динамо (Киев)
1962	Спартак (Москва)
1963	Динамо (Москва)
1964	Динамо (Тбилиси)
1965	Торпедо (Москва)

Сезон	Клуб
1966—1968	Динамо (Киев)
1969	Спартак (Москва)
1970	ЦСКА (Москва)
1971	Динамо (Киев)
1972	Заря (Ворошиловград)
1973	Арарат (Ереван)
1974—1975	Динамо (Киев)
1976 (весна)	Динамо (Москва)
1976 (осень)	Торпедо (Москва)
1977	Динамо (Киев)
1978	Динамо (Тбилиси)
1979	Спартак (Москва)
1980—1981	Динамо (Киев)
1982	Динамо (Минск)
1983	Днепр (Днепропетровск)
1984	Зенит (Ленинград)
1985—1986	Динамо (Киев)
1987	Спартак (Москва)
1988	Днепр (Днепропетровск)
1989	Спартак (Москва)
1990	Динамо (Киев)
1991	ЦСКА (Москва)

ЛУЧШИЕ БОМБАРДИРЫ ЧЕМПИОНАТОВ СССР ПО ФУТБОЛУ

Сезон	Игрок	Клуб	Количество голов
1936 (весна)	Михаил Семичастный	Динамо (Москва)	6
1936 (осень)	Георгий Глазков	Спартак (Москва)	7
1937	Василий Смирнов	Динамо (Москва)	8
	Леонид Румянцев	Спартак (Москва)	8
	Борис Пайчадзе	Динамо (Тбилиси)	8
1938	Макар Гончаренко	Динамо (Киев)	20
1939	Григорий Федотов	ЦДКА (Москва)	21
1940	Сергей Соловьев	Динамо (Москва)	21
1941	Алексей Соколов	Спартак (Москва)	8
1945	Всеволод Бобров	ЦДКА (Москва)	24
1946	Александр Пономарев	Торпедо (Москва)	14
1947	Всеволод Бобров	ЦДКА (Москва)	14
	Валентин Николаев	ЦДКА (Москва)	14
1948	Сергей Соловьев	Динамо (Москва)	25
1949	Никита Симонян	Спартак (Москва)	26

Сезон	Игрок	Клуб	Количество голов
1950	Никита Симонян	Спартак (Москва)	34
1951	Автандил Гогоберидзе	Динамо (Тбилиси)	16
1952	Андрей Зазроев	Динамо (Киев)	11
1953	Никита Симонян Автандил Гогоберидзе	Спартак (Москва)	14
		Динамо (Тбилиси)	14
1954	Анатолий Ильин	Спартак (Москва)	11
	Владимир Ильин	Динамо (Москва)	11
	Антонин Сочнев	Трудовые резервы (Ленинград)	11
1955	Эдуард Стрельцов	Торпедо (Москва)	15
1956	Василий Бузунов	ОДО (Свердловск)	17
1957	Василий Бузунов	ЦСК МО (Москва)	16
1958	Анатолий Ильин	Спартак (Москва)	19
1959	Заур Калоев	Динамо (Тбилиси)	16
1960	Заур Калоев	Динамо (Тбилиси)	20
1961	Геннадий Гусаров	Торпедо (Москва)	22
1962	Михаил Мустыгин	Динамо (Минск)	17

Продолжение

Сезон	Игрок	Клуб	Количество голов
1963	Олег Кобаев	СКА (Ростов-на-Дону)	27
1964	Владимир Федотов	ЦСКА (Москва)	16
1965	Олег Кобаев	СКА (Ростов-на-Дону)	18
1966	Илья Датунашвили	Динамо (Тбилиси)	20
1967	Михаил Мустьгин	Динамо (Минск)	19
1968	Берадор Абдураимов Георгий Гавашели	Пахтакор (Ташкент)	22
		Динамо (Тбилиси)	22
1969	Владимир Проскурин Николай Осянин Джемал Херхадзе	СКА (Ростов-на-Дону)	16
		Спартак (Москва)	16
		Торпедо (Кутаиси)	16
1970	Гиви Нодия	Динамо (Тбилиси)	17
1971	Эдуард Малофеев	Динамо (Минск)	14
1972	Олег Блохин	Динамо (Киев)	14
1973	Олег Блохин	Динамо (Киев)	18
1974	Олег Блохин	Динамо (Киев)	20
1975	Олег Блохин	Динамо (Киев)	18
1976 (весна)	Аркадий Андриасян	Арагат (Ереван)	8

Сезон	Игрок	Клуб	Количество голов
1976 (осень)	Александр Маркин	Зенит (Ленинград)	13
1977	Олег Блохин	Динамо (Киев)	17
1978	Георгий Ярцев	Спартак (Москва)	19
1979	Виталий Старухин	Шахтер (Донецк)	26
1980	Сергей Андреев	СКА (Ростов-на-Дону)	20
1981	Рамаз Шенгелия	Динамо (Тбилиси)	23
1982	Андрей Якубик	Пахтакор (Ташкент)	23
1983	Юрий Гаврилов	Спартак (Москва)	18
1984	Сергей Андреев	СКА (Ростов-на-Дону)	19
1985	Олег Протасов	Днепр (Днепропетровск)	35
1986	Александр Бородюк	Динамо (Москва)	21
1987	Олег Протасов	Днепр (Днепропетровск)	18
1988	Евгений Шахов Александр Бородюк	Днепр (Днепропетровск)	16
		Динамо (Москва)	16
1989	Сергей Родионов	Спартак (Москва)	16
1990	Олег Протасов	Динамо (Киев)	12
1991	Игорь Колыванов	Динамо (Москва)	18

ОБЛАДАТЕЛИ КУБКА СССР ПО ФУТБОЛУ

Сезон	Клуб
1936	Локомотив (Москва)
1937	Динамо (Москва)
1938	Спартак (Москва)
1939	Спартак (Москва)
1944	Зенит (Ленинград)
1945	ЦДКА (Москва)
1946	Спартак (Москва)
1947	Спартак (Москва)
1948	ЦДКА (Москва)
1949	Торпедо (Москва)
1950	Спартак (Москва)
1950	ЦДСА (Москва)
1950	Торпедо (Москва)
1950	Динамо (Москва)
1950	Динамо (Киев)
1955	ЦДСА (Москва)
1957	Локомотив (Москва)
1958	Спартак (Москва)
1959—1960	Торпедо (Москва)
1961	Шахтер (Сталино)
1962	Шахтер (Донецк)
1963	Спартак (Москва)
1964	Динамо (Киев)
1965	Спартак (Москва)
1965—1966	Динамо (Киев)

Сезон	Клуб
1965—1967	Динамо (Москва)
1967—1968	Торпедо (Москва)
1969	Карпаты (Львов)
1970	Динамо (Москва)
1971	Спартак (Москва)
1972	Торпедо (Москва)
1973	Арарат (Ереван)
1974	Динамо (Киев)
1975	Арарат (Ереван)
1976	Динамо (Тбилиси)
1977	Динамо (Москва)
1978	Динамо (Киев)
1979	Динамо (Тбилиси)
1980	Шахтер (Донецк)
1981	СКА (Ростов-на-Дону)
1982	Динамо (Киев)
1983	Шахтер (Донецк)
1984	Динамо (Москва)
1984—1985	Динамо (Киев)
1985—1986	Торпедо (Москва)
1986—1987	Динамо (Киев)
1987—1988	Металлист (Харьков)
1988—1989	Днепр (Днепропетровск)
1989—1990	Динамо (Киев)
1990—1991	ЦСКА (Москва)
1991—1992	Спартак (Москва)

ЧЕМПИОНЫ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ

Сезон	Клуб
1992	Спартак (Москва)
1993	Спартак (Москва)
1994	Спартак (Москва)
1995	Спартак-Алания (Владикавказ)
1996	Спартак (Москва)
1997	Спартак (Москва)
1998	Спартак (Москва)
1999	Спартак (Москва)
2000	Спартак (Москва)
2001	Спартак (Москва)
2002	Локомотив (Москва)
2003	ЦСКА (Москва)
2004	Локомотив (Москва)
2005	ЦСКА (Москва)
2006	ЦСКА (Москва)
2007	Зенит (Санкт-Петербург)
2008	Рубин (Казань)
2009	Рубин (Казань)
2010	Зенит (Санкт-Петербург)
2011—2012	Зенит (Санкт-Петербург)
2012—2013	ЦСКА (Москва)
2013—2014	ЦСКА (Москва)
2014—2015	Зенит (Санкт-Петербург)
2015—2016	ЦСКА (Москва)
2016—2017	Спартак (Москва)
2017—2018	Локомотив (Москва)
2018—2019	Зенит (Санкт-Петербург)

ОБЛАДАТЕЛИ КУБКА РОССИИ ПО ФУТБОЛУ

Сезон	Клуб
1993	Торпедо (Москва)
1994	Спартак (Москва)
1995	Динамо (Москва)
1996	Локомотив (Москва)
1997	Локомотив (Москва)
1998	Спартак (Москва)
1999	Зенит (Санкт-Петербург)
2000	Локомотив (Москва)
2001	Локомотив (Москва)
2002	ЦСКА (Москва)
2003	Спартак (Москва)
2004	Терек (Грозный)
2005	ЦСКА (Москва)
2006	ЦСКА (Москва)
2007	Локомотив (Москва)
2008	ЦСКА (Москва)
2009	ЦСКА (Москва)
2010	Зенит (Санкт-Петербург)
2011	ЦСКА (Москва)
2012	Рубин (Казань)
2013	ЦСКА (Москва)
2014	Ростов (Ростов-на-Дону)
2015	Локомотив (Москва)
2016	Зенит (Санкт-Петербург)
2017	Локомотив (Москва)
2018	Тосно (Ленинградская область)

ЛИТЕРАТУРА

- Балахов А. Н., Харенко С. А., Олейникова П. М.** Физическая культура. 1—11 классы. Рабочая программа с направленным развитием физических способностей на основе спортивной игры «Футбол»: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2019.
- Лисицкая Т. С., Новикова Л. А.** Физическая культура. 1 класс: учебник. — М.: Дрофа, 2018.
- Лисицкая Т. С., Новикова Л. А.** Физическая культура. 2 класс: учебник. — М.: Дрофа, 2018.
- Лисицкая Т. С., Новикова Л. А.** Физическая культура. 3—4 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2018.
- Матвеев А. П., Палехова Е. С.** Физическая культура. Базовый уровень. 10—11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф, 2019.
- Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С.** Физическая культура. 1—2 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф, 2019.
- Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С.** Физическая культура. 3—4 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф, 2019.
- Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С.** Физическая культура. 5—7 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф, 2019.
- Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С.** Физическая культура. 8—9 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф, 2019.
- Погадаев Г. И.** Физическая культура. 1—2 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2019.
- Погадаев Г. И.** Физическая культура. 3—4 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2019.
- Погадаев Г. И.** Физическая культура. 5—6 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2019.
- Погадаев Г. И.** Физическая культура. 7—9 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2019.
- Погадаев Г. И.** Физическая культура. 10—11 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2019.

- Погадаев Г. И.** Футбол для всех. 1—4 классы: учебное пособие / под ред. И. Акинфеева. — М.: Дрофа, 2019.
- Погадаев Г. И.** Футбол для всех. 5—9 классы: учебное пособие / под ред. И. Акинфеева. — М.: Дрофа, 2019.
- Погадаев Г. И.** Футбол для всех. 10—11 классы: учебное пособие / под ред. И. Акинфеева. — М.: Дрофа, 2019.
- Погадаев Г. И.** Футбол для всех. Методическое пособие. 1—11 классы. — М.: Дрофа, 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Место предмета в учебном плане	5
Общая характеристика содержания предмета	5
Начальное общее образование (1—4 классы)	8
Цели обучения	8
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса	9
Основное содержание предмета	11
Примерное календарно-тематическое планирование	21
Планируемые результаты освоения предмета	28
Примерный уровень физической подготовленности обучающихся 7—10 лет	31
Примерный перечень тестовых нормативов по физической подготовке и критерии оценки обучающихся	33
Основное общее образование (5—9 классы)	36
Цели обучения	36
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса	37
Основное содержание предмета	43
Примерное календарно-тематическое планирование	53
Планируемые результаты освоения предмета	60
Примерный уровень физической подготовленности обучающихся 11—15 лет	61
Примерный перечень тестовых нормативов по физической подготовке и критерии оценки обучающихся	63
Среднее общее образование (10—11 классы)	67
Цели обучения	67
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса	68

Основное содержание предмета	74
Примерное календарно-тематическое планирование	82
Планируемые результаты освоения предмета	91
Примерный уровень физической подготовленности обучающихся 16—17 лет	92
Примерный перечень тестовых нормативов по физической подготовке и критерии оценки обучающихся	94
Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура»	96
Приложение 1. Чемпионы мира по футболу	101
Приложение 2. Лучшие игроки чемпионатов мира по футболу	102
Приложение 3. Лучшие бомбардиры чемпионатов мира по футболу	103
Приложение 4. Чемпионы Европы по футболу	104
Приложение 5. Чемпионы СССР по футболу	105
Приложение 6. Лучшие бомбардиры чемпионатов СССР по футболу	107
Приложение 7. Обладатели Кубка СССР по футболу	111
Приложение 8. Чемпионы России по футболу	113
Приложение 9. Обладатели Кубка России по футболу	114
Литература	115