

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №3»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
(протокол №02 от 29.08.2014)

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по
учебно-воспитательной работе

УТВЕРЖДЕНО
приказом по школе
от 30.08.2014 №238

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФК ГОС)
основного общего образования
(5-9 классы)**

Разработчик программы Лымарь Г.С.
учитель физической культуры первой
квалификационной категории

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»; Примерной программой основного общего образования по физической культуре, обеспечивающей реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре; с учетом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011); Федеральным перечнем учебников, утвержденных приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 № 253, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования; на основе Основной образовательной программы основного общего образования, реализующей ФК ГОС, утвержденной приказом по школе от 31.08.2013 №260, Положения о рабочих программах по учебному предмету (курсу) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 3», утвержденного приказом по школе от 20.06.2014 №224

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории. Формирование устойчивых потребностей учащихся в формировании культуры технических действий и приемов базовых видов спорта.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей, формирование культуры движений;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Содержание учебной программы

Предметом образования в области физическая культура является **двигательная** (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия

своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам:

- **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент), соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека;

- **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент), ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья;

- **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** (операциональный компонент), включает задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями:

1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность;**

2. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Каждая из этих линий имеет три своих соответствующих учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, гигиенических процедур.

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

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из

базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Помимо этого, в программе выделяется тема *«Упражнения культурно-этнической направленности»*, которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион, развивает интерес к национальным видам спорта.

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку, раскрывающую характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии, основное содержание обучения с распределением учебных часов по разделам курса и требования к уровню подготовки.

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как ценностная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Первая содержательная линия характерна направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формировании потребностей в регулярных занятиях физической культурой. Вторая содержательная линия соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Формирование личности, готовой к активной самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

в познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений;
- исследование несложных практических ситуаций.

в информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- уметь составлять различные комплексы упражнений;
- уметь использовать знаковые системы.

в рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

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

Компетентностный подход состоит из трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций:

I блок - информационный компонент, который способствует развитию учебно-познавательной компетенции;

II блок - операциональный компонент, который формирует коммуникативную компетенцию;

III блок - мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (они должны знать, уметь, демонстрировать).

Тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Владеть компетенциями:

- учебно-познавательной;
- личного самосовершенствования;
- коммуникативной.

Учебно-познавательная:

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

Личностного самосовершенствования:

- творческая деятельность учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития, где особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной деятельности;
- приобретение умений по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач с целью формулирования проблемы и цели своей работы, определение адекватных способов и методов решения задач, прогнозирование ожидаемого результата и сопоставление его с собственными знаниями по физической культуре;
- представления результатов индивидуальной и групповой познавательной деятельности.

Коммуникативная:

- реализация умений и компетенций в информационно-коммуникативной и рефлексивной деятельности.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми 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

III. Место предмета в учебном плане

В учебном плане школы, составленном на основе федерального базисного учебного плана на изучение физической культуры отведено с 5 по 9 класс 525 часов, из расчета 3 часа в неделю 105 часов в год в каждом классе.

IV. Содержание программы

5 класс (105 часов)

История физической культуры (в процессе урока)

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийских игр, олимпийские идеалы и символика, Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (волейбола, баскетбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств;

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач, заключительная часть – восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Физическая культура человека

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Правила личного поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий физическими упражнениями (на уроках и дома).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий, по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Последовательное выполнение всех частей занятий по развитию физических качеств с соответствующим учебным содержанием (согласно плану индивидуальных занятий).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия)

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- развитие быстроты темпинг-тест, бег с максимальной скоростью
- развитие выносливости бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
- развитие координации движений – бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
- развитие гибкости наклон вперед.

Физическое совершенствование (10 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток, и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Учащиеся должны знать/понимать:

1. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийских игр, олимпийские идеалы и символика.
2. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.
3. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.
4. Основные правила развития физических качеств.
5. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.

Учащиеся должны уметь:

1. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости, на формирование правильной осанки.
2. Вести дневник самонаблюдения.
3. Наблюдать за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестов.
4. Составлять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
5. Выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
6. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции фигуры и формированию правильной осанки,
- развитию физических качеств,
- совершенствование техники движений,
- проведения упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз;
- проведения комплексов дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

(спортивно – оздоровительная деятельность)

Спортивные игры – 18 часов

Баскетбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении, руками от груди после ведения и игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Знания: Знать терминологию баскетбола; технику ловли, передачи, ведения мяча и броска; тактику нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Умения: Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Межпредметные связи: история, биология, математика, физика, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Волейбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу. Прямая верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра по упрощенным правилам. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Упражнения общей физической подготовленности.

Знания: Знать терминологию волейбола; технику приема и передачи мяча и подачи мяча; тактику игры (расстановка игроков). Правила игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Умения: Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Межпредметные связи: история, биология, математика, технология.

Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

Строевые упражнения (4 часа)

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом, одной двумя и тремя колоннами, перестроение из одной колонны в две, три и обратно. Ходьба строевым шагом.

О.Р.У. С предметами и без предметов.

Висы и упоры (3 часа)

Мальчики: перекладина. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок;

Брусья: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор на нижнюю жердь фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком.

Девочки: брусья. Наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивание изгибами в висе на верхней жерди; перемахивания одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедро с охватом за верхнюю жердь, соскок. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорные прыжки (3 часа)

Мальчики: прыжок ноги врозь (через гимнастического козла в ширину, высота 100-110см.

Девочки: прыжок ноги врозь (через гимнастического козла в ширину, высота 100-105см

Акробатика (6 часов)

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке; мост из положения стоя с помощью

Мальчики: прыжком кувырок вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; акробатические комбинации.

Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатические комбинации.

Лазание по канату (2 часа)

Лазание по канату: **мальчики** - в два приема, **девочки** – в три приема.

Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали.

Знания: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховку и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Умения: Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла; акробатическую комбинацию из четырех элементов; лазание по канату; составлять комплексы упражнений по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.

Межпредметные связи: биология, математика, физика, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Легкая атлетика - 21 часа

Низкий старт и стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением(**2часа**) Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (**3часа**) Спринтерский бег (30 м, 60м;). Финиширование. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Кроссовый бег: девочки 800м; мальчики 1500м. Челночный бег 3*10 метров. Бег на тренировочные дистанции: 60м; 1000м (**11 часов**)

Бег в равномерном темпе до 10 минут.

Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с разбега (**5 часов**)

Знания: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, метаниях и прыжках; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты,

силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Умения: С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в длину с места; метать теннисный мяч на дальность с места и с разбега; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель.

Межпредметные связи: биология, математика, физика, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Лыжная подготовка - 18 часов

Одновременные ходы: бесшажный ход, одношажный ход и одновременный двухшажный ход. Попеременные ходы: двухшажный и четырехшажный. Передвижение с чередованием одновременного одношажного хода с попеременным двухшажным ходом (**6 часов**). Подъем «елочкой» и «полуелочкой». Повороты «упором». Торможение «упором». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (**6 часов**). Прохождение дистанции 2 км. Игры: «Остановка рывком», «эстафеты» (**6 часов**).

Знания: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Умения: Передвижение лыжными ходами (попеременными и одновременными ходами). Выполнять повороты; спуски и подъемы. С максимальной скоростью проходить дистанции 2 км (мальчики) и 1 км (девочки).

Межпредметные связи: биология, математика, физика, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Вариативная часть. 30 час

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний.

Знания и умения: Знать технико-тактические действия, уметь судить игры по упрощённым правилам. Должны знать и уметь составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний.

Межпредметная связь: история, биология, математика, технология, основы безопасности жизнедеятельности.

6 класс (105 часов)

История физической культуры (в процессе урока)

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийских игр, олимпийские идеалы и символика, зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (волейбола, баскетбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины

физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач, заключительная часть - восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Правила самостоятельного

тестирования физических качеств.

Физическая культура человека.

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Правила личного поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий физическими упражнениями (на уроках и дома).

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий, по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Последовательное выполнение всех частей занятий по развитию физических качеств с соответствующим учебным содержанием (согласно плану индивидуальных занятий).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- развитие быстроты – темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;
- развитие выносливости – бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
- развитие координации движений – бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
- развитие гибкости – наклон вперед

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Составление комплексов упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития; комплексов упражнений для коррекции фигуры; комплексов упражнений утренней зарядки и физкультминуток, и физкультпауз; комплексов дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Учащиеся должны знать \ понимать:

1. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийских игр, олимпийские идеалы и символика.
2. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.
3. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.
4. Основные правила развития физических качеств.
5. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.

Учащиеся должны уметь

1. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости, на формирование правильной осанки.
2. Наблюдать за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестов.
3. Составлять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
4. Выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
5. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции фигуры и формированию правильной осанки,
- развитию физических качеств,
- совершенствование техники движений;
- проведения упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз;
- проведения комплексов дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

(спортивно – оздоровительная деятельность)

Спортивные игры - 18 часов

Баскетбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке. Техничко-тактические действия игроков. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Комбинация из основных элементов: ловля,

передача, ведение, бросок. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.

Знания: знать терминологию баскетбола; технику ловли, передачи, ведения мяча и броска; тактику нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Умения: играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Межпредметные связи: история, биология, математика, физика, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Волейбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу. Прямая верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактические действия: система игры со второй подачи передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.

Знания: Знать терминологию волейбола; технику приема и передачи мяча и подачи мяча; тактику игры (расстановка игроков, нападающий удар). Правила игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Умения: играть в волейбол по упрощенным правилам.

Межпредметные связи: история, биология, математика, физика, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

Строевые упражнения (4 часа).

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом, одной двумя и тремя колоннами, перестроение из одной колонны в две, три и обратно. Ходьба строевым шагом.

О.Р.У.. С предметами и без предметов (2 часа)

Висы и упоры (3 часа)

Мальчики: перекладина. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок;

Брусья: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор на нижнюю жердь фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком.

Девочки: брусья. Наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивание изгибами в вися на верхней жерди; перемахивания одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедро с охватом за верхнюю жердь, соскок. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорные прыжки (3 часа)

Мальчики: прыжок согнув ноги (через гимнастического козла в ширину, высота 100-110см).

Девочки: Прыжок ноги врозь (через гимнастического козла в ширину, высота 100-105см).

Акробатика (6 часов)

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке; мост из положения стоя с помощью.

Мальчики: прыжком кувырок вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках; акробатические комбинации.

Девочки: Кувырок назад в полушпагат; акробатические комбинации.

Знания: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховку и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Умения: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла; акробатическую комбинацию из четырех элементов; лазание по канату; составлять комплексы упражнений по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.

Межпредметные связи: биология, математика, физика, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Легкая атлетика - 21 час

Низкий старт и стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением (**2 часа**) Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (**4 часа**) Спринтерский бег (60м; 100м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Кроссовый бег: девочки 800м; мальчики 1500м. Челночный бег 3*10 метров. Бег на тренировочные дистанции: 60м; 1000м. (**11 часов**)

Бег в равномерном темпе до 15 минут.

Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 8-10метров (**4 часа**)

Знания: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, метаниях и прыжках; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Умения: С максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в длину с места; метать теннисный мяч на дальность с места и с разбега; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель.

Межпредметные связи: биология, математика, физика, основы безопасности жизнедеятельности.

Лыжная подготовка - 18 часов

Одновременные ходы: бесшажный ход, одношажный ход и одновременный двухшажный ход. Попеременные ходы: двухшажный и четырехшажный. Передвижение с чередованием одновременного одношажного хода с попеременным двухшажным ходом (**9 часов**) Подъем «елочкой» и «полуелочкой». Повороты «упором». Торможение «упором». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (**3 часа**). Прохождение дистанции 2 км (**2 часа**) Игры: «Остановка рывком», «эстафеты» (**4 часа**)

Знания: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Умения: Передвижение лыжными ходами (попеременными и одновременными ходами). Выполнять повороты; спуски и подъемы. С максимальной скоростью проходить дистанции 2км (мальчики) и 1км (девочки).

Межпредметные связи: биология, математика, физика, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Вариативная часть - 30 часов

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний.

Знания и умения: Знать технико-тактические действия, уметь судить игры по упрощенным правилам. Должны знать и уметь составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний.

Межпредметная связь: история, биология, математика, технология, основы безопасности жизнедеятельности.

7 класс (105 часов)

История физической культуры (в процессе урока)

Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных достижений на олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (правила соревнований, появление и развитие данного вида в России). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980г (виды состязаний и место их проведения, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры.

Техника движений и ее основные показатели. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательной действий. Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. Правила организации мест занятий, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение занятий.

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения мест занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Простейший анализ техники осваиваемого двигательного действия с выделением его основных фаз, подбор подводящих упражнений. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятий по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности: еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.

Учащиеся должны знать \ понимать:

1. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

2. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980г.

3. Базовые понятия физической культуры.

4. Двигательные навыки и двигательные умения как качественные характеристики освоенности движений.

5. Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

6. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Учащиеся должны уметь:

I. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости, на формирование правильной осанки.

II. Организовывать и проводить самостоятельные занятия.

III. Определять самочувствие по показателям ЧСС.

IV. Составлять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

V. Выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств.

VI. здоровья и физической подготовленности.

VII. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

Спортивные игры -18асов

Баскетбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Знания: Знать терминологию баскетбола; технику ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактику нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Умения: Играть в баскетбол по упрощенным правилам

Межпредметные связи: биология, физика, математика.

Волейбол 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу. Прямая верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Знания: Знать терминологию волейбола; технику приема и передачи мяча и подачи мяча; тактику игры (расстановка игроков, нападающий удар). Правила игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Умения: Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Межпредметные связи: биология, математика, физика.

Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

Строевые упражнения (2 часа)

Перестроение из одной колонны в две, три и четыре. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

О.Р.У. С предметами и без предметов (2 часа)

Висы и упоры (2 часа)

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

Девочки: Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорные прыжки (3 часа)

Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115см, ноги врозь)

Девочки: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см), согнув ноги

Акробатика (6 часов)

Мальчики: Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; акробатические комбинации.

Девочки: Кувырок назад в полушпагат; акробатические комбинации.

Лазание по канату (3 часа)

Лазание по канату: мальчики - в два приема, девочки – в три приема.

Знания: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховку и помощь во время занятий; Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Умения: Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла; акробатическую комбинацию из четырех элементов; лазание по канату.

Межпредметные связи: биология, физика.

Легкая атлетика - 21 час

Низкий старт и стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку (**2 часа**). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места (**6 часов**). Многоскоки. Спринтерский бег. Бег на тренировочные дистанции (60м; 1000м; девочки 800м; мальчики 1500м). Челночный бег 3*10 метров (**9 часов**)

Бег в равномерном темпе - мальчики до 20 минут, девочки-до 15 минут. Эстафетный бег.

Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 10-12метров (**4 часа**)

Знания: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Умения: С максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; метать теннисный мяч на дальность с места и с разбега; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель.

Межпредметные связи: математика, физика, биология.

Лыжная подготовка - 18 часов

Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход (**3 часа**) Подъем в гору скользящим шагом. Повороты на месте махом (**6 часов**) Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом (**3 часа**) Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (**2 часа**). Прохождение дистанции до 2км (**4 часа**).

Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Умения: Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным, одновременным одношажным и одновременным двухшажным). Выполнять повороты; спуски и подъемы. С максимальной скоростью проходить дистанции 2км (мальчики) и 1км (девочки).

Межпредметные связи: математика, биология, физика.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и

гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры.

Вариативная часть - 30 часов

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний, развитие общей физической подготовки.

Знания и умения: Знать технико-тактические действия, уметь судить игры по упрощённым правилам. Должны знать и уметь составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний, самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке.

Межпредметная связь: история, биология, математика, технология, основы безопасности жизнедеятельности.

8 класс (105 часов)

Физическая культура и спорт в современном обществе (в процессе урока)

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры.

Всестороннее и гармоническое физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, всестороннего и гармоничного спортивного совершенствования (на примере избранного вида спорта). Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела. принятие ванн и душа.

Учащиеся должны знать/ понимать:

- опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов;
- гигиена сна, питания, труда и отдыха;
- влияние занятий физическими упражнениями на системы кровообращения, центральную нервную систему и т. п.;
- роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям;
- основные приемы самоконтроля;
- физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека;

Учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы УГГ;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- оказывать доврачебную помощь;
- проводить водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

Спортивные игры - 18 часов

Баскетбол - 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с обводкой активного и пассивного соперника на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Технико–тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра в баскетбол по правилам.

Знания: Знать терминологию баскетбола; технику ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактику нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Умения: Играть в баскетбол по правилам.

Межпредметные связи: анатомия, технология основы безопасности жизнедеятельности физика, математика.

Волейбол 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу. Прямая верхняя подача мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра по правилам.

Знания: Знать терминологию волейбола; технику приема и передачи мяча и подачи мяча; тактику игры (расстановка игроков, нападающий удар). Правила игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Умения: Играть в волейбол по упрощенным правилам. Оказывать помощь в судействе, комплектование команды.

Межпредметные связи: анатомия, математика, физика, история, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

Строевые упражнения (1 час)

Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; Команды «Прямо!» в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения (3 часа)

С гимнастическими палками; упражнения на гимнастической стенке; с набивными мячами: с малыми мячами: с обручами; без предметов на месте и в движении.

Висы и упоры (2 часа)

Упражнения на перекладине (юноши): из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь

Упражнения на брусьях (юноши): Подъем в упор с прыжка, махом вперед в сет ноги врозь, кувырок вперед в сет ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности

Девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом вправо (влево), удерживаясь рукой за жердь. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Опорные прыжки (3 часа)

Юноши: Прыжок «согнув ноги» (козел в длину, высота 115см), «ноги врозь»

Девушки: Прыжок «согнув ног и» (козел в длину высота 110см), «ноги врозь»

Акробатика (5 часов)

Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Акробатическая комбинация: из основной стойки кувырок в перед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*):

Передвижение по гимнастическому бревну, ходьба со взмахами ног и поворотами; поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полупагат, из стойки поперек соскок прогнувшись, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Лазание по канату(4 часа)

Лазание по канату: **юноши** - в два приема, **девушки** – в три приема.

Знания: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховку и помощь во время занятий; упражнения для самостоятельной тренировки. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Умения: Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла (м) через коня (д); акробатическую комбинацию из четырех элементов; лазание по канату. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Межпредметные связи: анатомия, математика, физика, история, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Легкая атлетика - 21 час

Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину, в высоту (**4 часа**). Спринтерский бег. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 1000 м; девушки 1000 м; юноши 2000 м). Челночный бег 3*10 метров. Бег на результат 100м (**9 часов**)

Бег в равномерном темпе - юноши до 15 минут, девушки - до 10 минут. Эстафетный бег (**2 часа**)

Метание теннисного мяча на дальность с разбега (с 4-5 беговых шагов с укороченного и полного разбега). Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1м*1м) с расстояния 12-14 м (девушки) и юноши до 18 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений (**6 часов**)

Знания: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Умения: С максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 гов совершать прыжок в длину; метать теннисный мяч на дальность с места и с разбега; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель.

Межпредметные связи: анатомия, математика, физика, история, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Лыжная подготовка - 18 часов

Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке, торможения, подъема (**9 часов**) Прохождение дистанции до 2км. Передвижение по пересеченной (**7 часов**) местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажных ходов

Знания: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожениях и травмах (**2 часа**)

Умения: Передвижение лыжными ходами (попеременным четырехшажным, одновременным бесшажным и одновременным двухшажным). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. С максимальной скоростью проходить дистанции 3км (юноши) и 2км (девушки).

Межпредметные связи: математика, биология, физика.

Вариативная часть - 30 часов

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний, развитие общей физической подготовки.

Знания и умения: Знать технико-тактические действия, уметь судить игры по упрощенным правилам. Должны знать и уметь составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний, самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке.

Межпредметная связь: история, биология, математика, технология, основы безопасности жизнедеятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры.

9 класс (105 часов)

Физическая культура и спорт в современном обществе (в процессе урока)

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Индивидуальная система занятий физической культурой, выбор направленности, содержания и форм занятий, особенности планирования с учетом индивидуального образа жизни. Комплексный самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, функциональным состоянием организма.

Физическая культура человека.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

упражнениями на системы кровообращения, центральную нервную систему и т. п;

Учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы УГГ;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- планировать отдых и соблюдать ЗОЖ;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- оказывать доврачебную помощь;
- проводить закаливающие процедуры.

Двигательные действия и навыки

Спортивные игры – 18 часов

Баскетбол – 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Технико–тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых

взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра в баскетбол по правилам.

Знания: Знать терминологию баскетбола; технику ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактику нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Умения: Играть в баскетбол по правилам.

Межпредметные связи: анатомия, технология основы безопасности жизнедеятельности физика, математика.

Волейбол – 9 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу. Прямая верхняя подача мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра по правилам.

Знания: Знать терминологию волейбола; технику приема и передачи мяча и подачи мяча; тактику игры (расстановка игроков, нападающий удар). Правила игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Умения: Играть в волейбол по упрощенным правилам. Оказывать помощь в судействе, комплектование команды.

Межпредметные связи: анатомия, математика, физика, история, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов

Строевые упражнения (3 часа)

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

Общеразвивающие упражнения (4 часа)

С гимнастическими палками; упражнения на гимнастической стенке; с набивными мячами: с малыми мячами: с обручами; без предметов на месте и в движении.

Висы и упоры (2 часа)

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Подъем переворотом в упор махом и силой. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях (юноши): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь; из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Опорные прыжки (4 часа)

Юноши: Прыжок «согнув ноги» (козел в длину, высота 115см), «ноги врозь»

Девушки: Прыжок «согнув ноги»(козел в длину, высота 110см), «ноги врозь»

Акробатика (6 часов)

Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Акробатическая комбинация: из основной стойки кувырок в перед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки):

Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Лазание по канату (2 часа)

Лазание по канату: юноши - в два приема, *девушки* – в три приема.

Знания: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховку и помощь во время занятий; упражнения для самостоятельной тренировки. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Умения: Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла (м) через коня (д); акробатическую комбинацию из четырех элементов; лазание по канату. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Межпредметные связи: анатомия, математика, физика, история, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Легкая атлетика - 20 часов

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места (**6 часов**) Спринтерский бег. Бег на тренировочные дистанции (60м; 1000м; девушки 1000м; юноши 2000м). Челночный бег 3*10 метров. Бег на результат 100м.

Бег в равномерном темпе - юноши до 20 минут, девушки-до 15минут. Эстафетный бег (**9 часов**)

Метание теннисного мяча на дальность с разбега (с 4-5 беговых шагов с укороченного и полного разбега). Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1м*1м) с расстояния 12-14м (девушки) и юноши до 18м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений (**5 часов**)

Знания: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Умения: с максимальной скоростью пробежать 60м, 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; метать теннисный мяч на дальность с места и с разбега; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель.

Межпредметные связи: анатомия, математика, физика, история, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Лыжная подготовка – 18 часов

Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Техника подъема, торможения, Преодоление крутых спусков (**8 часов**) Попеременный четырехшажный ход.

Прохождение дистанции до 5км. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажных ходов **(8часов)**

Знания: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования в одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожениях и травмах **(2 часа).**

Умения: Передвижение лыжными ходами (попеременным четырехшажным, одновременным бесшажным и одновременным двухшажным). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. С максимальной скоростью проходить дистанции 3км (юноши) и 2км (девушки).

Межпредметные связи: математика, биология, физика.

Вариативная часть - 30 часов

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний, развитие общей физической подготовки.

Знания и умения: Знать технико-тактические действия, уметь судить игры по упрощённым правилам. Должны знать и уметь составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний, самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке.

Межпредметная связь: история, биология, математика, искусство, технология основы безопасности жизнедеятельности.

Результаты обучения

Учащиеся должны выполнять требования по уровню физической подготовки по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь», «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни», «Демонстрировать».

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- возрастные особенности развития физических качеств, влияющих на формирование свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры.
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- связь целенаправленного развития физических качеств с повышением функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма(дыхание, кровообращение и инергообмена), с физической подготовленностью человека;
- основные формы занятия физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правило техники безопасности.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- помогать в судействе школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию и развитию физических качеств, коррекции осанки, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- выполнять комплексные упражнения из современных здоровьесберегающих и здоровьесберегающих систем физического воспитания: по предупреждению нарушения осанки и её коррекции; формированию телосложения; развитию дыхания; повышению остроты зрения;
- определить величину физической нагрузки и время восстановления после её выполнения;

Учащиеся должны уметь:

- * составлять и правильно выполнять комплексы УГГ;
- * организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- * планировать отдых и соблюдать ЗОЖ;
- * самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- * оказывать доврачебную помощь;
- * проводить закаливающие процедуры.

Применять полученные знания и умения практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- составления комплексов упражнения для формирования правильной осанки, утренней зарядки, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- организация и проведения индивидуального, коллективного отдыха, участия в массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- проводить самостоятельные занятия по предупреждению нарушения осанки и других отклонений в состоянии здоровья (подбор упражнений и их последовательность, дозировка нагрузки и т.д.)

Демонстрировать: 5 класс

Экспресс-тесты	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, сек	5,0	5,6	6,1	5,1	5,8	6,2
2. Бег 1000 м, мин, сек	4,20	4,50	5,30	4,40	5,25	5,50
3. Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
4. Прыжок в длину с места, см	185	165	155	180	160	145
5. Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течении 1 мин	35	30	25	32	27	22

6. Подтягивание – <i>мальчики</i> из виса на высокой перекладине; <i>девочки</i> из виса лежа на низкой (1м) перекладине	7	5	3	19	15	9
---	---	---	---	----	----	---

Демонстрировать: 6 класс

Экспресс-тесты	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, сек	5,0	5,6	6,1	5,1	5,8	6,2
2. Бег 1000 м, мин, сек	4.20	4.50	5.30	4.40	5.25	..50
3. Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
4. Прыжок в длину с места, см	185	165	155	180	160	145
5. Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течении 1 мин	35	30	25	32	27	22
6. Подтягивание – <i>мальчики</i> из виса на высокой перекладине; <i>девочки</i> из виса лежа на низкой (1м) перекладине	7	5	3	19	15	9

Демонстрировать: 7 класс

Контрольные упражнения	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1. Бег на 30 метров, сек	4,9	5,4	5,9	5,0	5,7	6,1
2. Бег 1000 метров, мин, сек	4.20	4.45	5.25	4.40	5.20	5.45
3. Челночный бег 3x10м, сек	8,3	8,8	9,3	8,7	9,3	10,0
4. Прыжок в длину с места, см	190	175	160	185	165	150
5. Поднимание туловища в течение 1 мин, кол-во раз	35	31	26	32	27	23
6. Подтягивание – <i>мальчики</i> из виса на высокой перекладине; <i>девочки</i> из виса лежа на низкой (1м) перекладине	8	6	4	19	15	9

Демонстрировать: 8 класс

Экспресс-тесты	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, сек	4,8	5,2	5,8	5,0	5,7	6,0
2. Бег 1000 м, мин, сек	4,15	4,40	5,20	4,35	5,20	5,40
3. Челночный бег 3x10 м, сек	8,0	8,6	9,1	8,6	9,2	9,9
4. Прыжок в длину с места, см	210	190	170	190	170	155
5. Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	36	32	27	33	28	23

6. Подтягивание – <i>мальчики</i> из виса на высокой перекладине; <i>девочки</i> из виса лежа на низкой (1м) перекладине	9	7	5	17	14	8
--	---	---	---	----	----	---

Демонстрировать: 9 класс.

Экспресс-тесты	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, сек	4,6	5,0	5,6	4,9	5,7	6,0
2. Бег 1000 м, мин, сек	4,10	4,35	5,15	4,30	5,15	5,35
3. Челночный бег 3x10 м, сек	7,8	8,4	9,0	8,5	9,0	9,7
4. Прыжок в длину с места, см	210	190	170	190	170	155
5. Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	38	33	28	34	28	24
6. Подтягивание – <i>мальчики</i> из виса на высокой перекладине; <i>девочки</i> из виса лежа на низкой (1м) перекладине	10	8	6	16	14	6

V. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Раздел	Количество часов	Основное содержание раздела	Характеристика основных видов деятельности ученика	Зачет (кол-во в разделе)	Тест (кол-во в разделе)
5 класс						
1	Легкая атлетика	21 час	1. Основы безопасности на уроках легкой атлетики 2. Бег на дистанциях 30,60 метров 3. Прыжки в длину, высоту 4. Техника метания мяча с места, в горизонтальную и вертикальную цель 5. Челночный бег 3x10 м 6. Бег на длинные дистанции	Знать: технику безопасности и соблюдать. Основы истории развития легкой атлетики. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь: прыгать в длину, в высоту с разбега; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	5	4
2	Спортивные игры	18 часов	1. Основы безопасности на уроках спортивные игры. История, правила игры 2. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек 3. Освоение ловли и передачи мяча на месте в движении 4. Освоение техники ведения мяча 5. Овладение техникой бросков мяча 6. Развитие координационных способностей 7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8. Овладение техникой передачи и приема мяча 9. Овладение техникой подачи мяча	Знать: технику безопасности, правила игры, историю развития спортивных игр. Основы истории. Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия волейбол, баскетбол по упрощенным правилам.	3	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	1. Основы знаний Т\Б на уроках гимнастики 2. Развивающие упражнения с предметами, без предметов 3. Акробатика 4. Опорные прыжки 5. Упражнения на снарядах 6. Развитие гибкости, силовых качеств	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	3	2
4	Профилактика заболеваний	10 часов	1. Значение профилактики и правильной осанки 2. Специальные упражнения для профилактики плоскостопия, сколиоза, миопии 3. Силовые упражнения	Знать: значение профилактики заболеваний и осанки Уметь: выполнять самостоятельно профилактические упражнения и правильно выполнять комплексы		

5	Спортивные игры (вариативная часть)	20 часов	1. Требования техники безопасности 2. Освоение техники передвижения 3. Освоение техники ловли и передачи 4. Освоение техники ведения 5. Освоение техники бросков 6. Освоение техники передачи, подачи 7. Развитие скоростно-силовых способностей 8. Овладение тактическими действиями в игре	Знать: правила игры Уметь: владеть техникой и тактикой игры		
6	Лыжная подготовка	18 часов	1. Требования техники безопасности на лыже 2. Техника передвижения на лыжах 3. Повороты, спуски и торможения 4. Эстафеты. Подвижные игры	Знать: правила техники безопасности и соблюдать Уметь: выполнять технику лыжных ходов, торможения подъема, спуски Уметь свободно передвигаться на лыжах во время игры	3	2
6 класс						
1	Легкая атлетика	21 час	1. Основы техники безопасности на уроках легкой атлетики 2. Техника высокого и низкого стартов 3. Техника метания мяча на дальность 4. Техника прыжков в длину, высоту с разбега 5. Бег на короткие и длинные дистанции 6. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости 7. Эстафеты	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта Уметь: прыгать в длину, в высоту с разбега; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель соблюдать	3	3
2.	Спортивные игры	18 часов	1. Основы безопасности на уроках спортивные игры 2. История, правила игры 3. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 4. Освоение ловли и передачи мяча 5. Освоение техники ведения 6. Освоение техникой бросков 7. Освоение техникой передачи, подачи, приема мяча 8. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	Знать: соблюдать технику безопасности и соблюдать Знать: правила игры, историю развития игр Уметь играть по упрощенным правилам и	2	2
3.	Гимнастика элементами акробатики	18 часов	1. Основы знаний по т/б на уроках гимнастики 2. Значение гимнастических упражнений 3. Акробатика 4. Опорные прыжки 5. Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры 6. Висы, упоры	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	3	2
4.	Профилактика заболеваний (вариативная)	10 часов	1. Значение профилактических заболеваний и правильной осанки 2. Специальные упражнения для профилактики сколиоза,	Знать: значение профилактики заболеваний и осанки Уметь: выполнять самостоятельно		

	часть		остеохондроза, плоскостопия 3. Силовые упражнения 4. Висы, упоры 5. Подвижные игры	профилактические упражнения, выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств		
5.	Спортивные игры (вариативная часть)	20 часов	1. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения 2. Освоение техники передачи, приема, подачи мяча 3. Освоение техники ведения, бросков 4. Овладение техникой финты в защите и нападении 5. Овладение игрой	Знать: правила игры Уметь: владеть техникой и тактикой игры		
6.	Лыжная подготовка	18 часов	1. Основы знаний Т\Б на лыжне 2. Техника передвижения на лыжах 3. Повороты, спуски, торможения 4. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2 км.	Знать: технику безопасности Уметь: выполнять лыжные хода, повороты, спуски, подъемы, торможения Уметь свободно передвигаться на лыжах	3	2
7 класс						
1.	Легкая атлетика	21 час	1. Инструктаж по Т\Б, охране труда 2. Бег на короткие и длинные дистанции 3. Овладение техникой низкого, высокого стартов, стартового разгона 4. Овладение техникой метания теннисного мяча на дальность 5. Овладение техникой прыжка в длину, высоту с разбега	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта Уметь: прыгать в длину, в высоту с разбега; метать мяч на дальность	4	4
2.	Спортивные игры	18 часов	1. Инструктаж по Т\Б. Правила игры, судейство 2. Перемещения, стойки, повороты, остановки в шаге, в прыжке 3. Овладение техникой ловли и передачи мяча 4. Овладение техникой финты при броске 5. Овладение техникой передачи, приема, подачи мяча 6. Овладение игрой и судейством	Знать: соблюдать технику безопасности Знать: правила игры, историю развития игр Уметь играть по упрощенным правилам и	3	2
3.	Гимнастика элементами акробатики	18 часов	1. Инструктаж по технике безопасности 2. Акробатика 3. Опорные прыжки 4. Висы, упоры 5. Лазание по канату 6. Строевые упражнения	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения, лазание по канату	3	2
4	Профилактика	8 часов	1. Профилактика заболеваний, Т\Б на занятиях	Знать: значение профилактики заболеваний и		

	заболеваний (вариативная часть)		2. Значение правильной осанки	осанки Уметь: выполнять самостоятельно профилактические упражнения		
5	Спортивные игры (вариативная часть)	12 часов	3. Специальные упражнения 4. Овладение техникой передачи, приема, подачи 5. Овладение техникой ведения, ловли, передачи, бросками 6. Овладение игрой	Знать: правила игры Уметь: владеть техникой и тактикой игры		
6	Общая физическая подготовка (вариативная часть)	10 часов	1. Силовые упражнения с гантелями, набивными мячами 2. Челночный бег 3x10, 4x10 м	Знать: значение общей физической подготовки Уметь: самостоятельно выполнять силовые упражнения		
7	Лыжная подготовка	18 часов	1. Основы знаний т\б на лыжне 2. Техника передвижения на лыжах 3. Повороты, спуски, торможения 4. Эстафеты. Прохождение 2 км	Знать: технику безопасности Уметь: выполнять лыжные хода, повороты, спуски, подъемы, торможения Уметь свободно передвигаться на лыжах	4	2
8 класс						
1	Легкая атлетика	21 часа	1. Инструктаж по Т\Б, охране труда 2. Бег на короткие и длинные дистанции 3. Овладение техникой низкого, высокого стартов, стартового разгона 4. Овладение техникой метания гранаты 5. Овладение техникой прыжка в длину, высоту с разбега	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта Уметь: прыгать в длину, в высоту с разбега; метать гранаты на дальность	4	4
2.	Спортивные игры	18 часов	1. Инструктаж по Т\Б. Правила игры, судейство 2. Перемещения, стойки, повороты, остановки в шаге, в прыжке 3. Овладение техникой ловли и передачи мяча 4. Овладение техникой финты при броске мяча 5. Овладение игрой и судейством	Знать: соблюдать технику безопасности Знать: правила игры, историю развития игр Уметь: играть по упрощенным правилам и	2	2
3	Гимнастика элементами акробатики	18 часов	1. Инструктаж по технике безопасности 2. Акробатика 3. Опорные прыжки 4. Висы, упоры 5. Лазание по канату	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения, лазание по канату	3	2

			6. Строевые упражнения			
4	Профилактика заболеваний (вариативная часть)	10 часов	1.Профилактика заболеваний, Т\Б на занятиях 2. Значение правильной осанки	Знать: значение профилактики заболеваний и осанки Уметь: выполнять самостоятельно профилактические упражнения		
5	Общая физическая подготовка (вариативная часть)	10 часов	1.Инструктаж по технике безопасности 2. Силовые, прыжковые упражнения, на выносливость 3. упражнения на ускорение	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: применять силовые упражнения и правильно выполнять		
6	Лыжная подготовка	18 часов	1. 1.Основы знаний т\б на лыжне 2. Техника передвижения свободным ходом 3. Техника поворотов, подъемы, спуски, торможения 4. Прохождение дистанции	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять технику лыжных ходов, свободно передвигаться на лыжах	4	2
9 класс						
1	Легкая атлетика	21 час	1. .Инструктаж по Т\Б, охране труда 2. Бег на короткие и длинные дистанции 3. Овладение техникой низкого, высокого стартов, стартового разгона 4. Овладение техникой метания гранаты 5. Овладение техникой прыжка в длину, высоту с разбега 6. Метание теннисного мяча и гранаты 7. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять технику бега, метания мяча и гранаты Уметь выполнять технику низкого и высокого старта	4	4
2	Спортивные игры	18 часов	1.Основы знаний. Т/Б. 2. Перемещения, стойки, повороты, остановки в шаге, в прыжке 2. Овладение техникой ловли и передачи мяча 3. Овладение техникой финты при броске 4. Овладение техникой передачи, приема, подачи мяча 5. Овладение игрой и судейством	Знать: соблюдать технику безопасности Знать: правила игры, историю развития игр Уметь: играть по упрощенным правилам и	6	2
3	Гимнастика элементами акробатики	18 часов	1.Инструктаж по технике безопасности 2. Акробатика 3 Опорные прыжки	Знать: технику безопасности и соблюдать Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения, лазание по	4	2

			4. Висы, упоры 5. Лазание по канату 6. Строевые упражнения	канату		
4	Профилактика заболеваний (вариативная часть)	9 часов	1.Т/Б на занятиях Значение профилактических заболеваний 2. Специальные упражнения для профилактики заболеваний	Знать: значение профилактических заболеваний Уметь: выполнять самостоятельно специальные упражнения		
5	Спортивные игры (вариативная часть)	10 часов	1.Техника нападающего удара 2. Верхняя подача в зоны 1,5,6 3. Передачи мяча от плеча, из-за головы на месте, в движении 4. Тактические действия в игре 5. Овладение игрой	Знать: технику игры, тактические действия игроков Уметь: применять тактические действия при игре		
6.	Общая физическая подготовка	10 часов	1.Силовые упражнения 2. Прыжковые упражнения 3.Лазание по канату в два приема	Уметь: развивать силовые качества		
7	Лыжная подготовка	18 часов	1.Инструктаж по Т/Б. Правила поведения на лыжной трассе 2. Техника передвижения свободным ходом 3. Техника поворотов, подъемы, спуски, торможения 4. Свободное прохождение дистанции	Знать: технику безопасности и правила поведения и соблюдать Уметь: выполнять технику лыжных ходов, свободно передвигаться на лыжах	4	2

VI. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные показатели характеризуют степень овладения программным материалом: **знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности**, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные показатели успеваемости определяют сдвиги в показателях физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических качеств (способностей): **силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.)**, что отражает направленности и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитательная функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом необходимо быть тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка (При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценке.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок выполнения контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год, производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания.

При оценивании **знаний** по предмету «Физическая культура» у учащихся учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие **методы**: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие **методы**: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный.

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенности, напряженному выполнению.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Владение способами и умениями

осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается **методом** наблюдения, опроса, выполнения. Это можно осуществлять **индивидуальным и фронтальным методом** во время любой части урока.

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней гимнастики. Учащийся **умеет** самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных случаях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Владение способами спортивной деятельности

(уровень физической подготовленности учащихся).

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя:

✓ исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре.

✓ сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является не личный уровень развития физических качеств, а **темп (динамика) прироста** результатов за заданный период. Темп прироста должен представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Оценка «5»: соответствует высокому уровню физической подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного образовательного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4»: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

VI. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

знать/уметь:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.