

Учебно-методический комплекс по ФГОС

для 1-4 класса по физической культуре.

1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014.

2.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010.

3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Задачи физического воспитания учащихся 1- 4х классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Ожидаемые результаты.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	11,0	11,5

Учебно-методический комплекс по ФГОС

для 5-6 классов по физической культуре.

1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014.

2.Физическая культура 1-11 классы. ФГОС. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Авторы-составители А.Н. Каинов, к.п.н. Г.И. Курьерова. Издание 2-е Волгоград: Учитель-2012 г.

3.Учебник. Физическая культура. 5-7классы. Под ред. М. Я. Виленского.(М. Просвещение, 2012г)

4.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)

5.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 5-6 -х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения навыков и умений по окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища, лежа	-	18 раз

	на спине, руки за головой		
Выносливость	Бег 2000м	8.50	10.20
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	9.0	9.3

Учебно-методический комплекс по ГОС

для 7-9 классов по физической культуре.

1. Учебник. Физическая культура. 5-7классы. Под ред. М. Я. Виленского.(М. Просвещение, 2008 г)

2.Учебник. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред В.И.Ляха.-М.: Просвещение, 2009г..

3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.:Просвещение,2008г

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; содействие гармоничному физическому развитию, укрепление осанки, профилактика плоскостопия, влияние физических упражнений на состояние здоровья и общую работоспособность, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; формирование элементарных знаний личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости и других личностных качеств, содействие развитию психических процессов

Образовательная часть призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических

и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе ее освоения обеспечивается формирование у школьников целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Особенностями данной программы образовательной области «Физическая культура» являются:

- учет принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности, содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы;
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе и направлено на формирование и развитие здорового образа жизни школьника;
- данное содержание способствует реализации двигательной активности и здоровьесберегающих технологий учащихся во время образовательного процесса.

Требования к уровню подготовки

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения навыков и умений по окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания

образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференциальный зачет.

Демонстрировать

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п / п	Физические способно сти	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низки й	Сред ний	Высо кий	Низ кий	Сред ний	Высо кий
1	Скоростны е	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше	6,1 —5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 —5,7	5,1 и ниже
				6,0	5,8	4,9	6,3	6,2	5,0
				5,9	5,4	4,8	6,2	5,5	5,0
				5,8	5,6	4,7	6,2	6,0	4,9
				5,5	5,2	4,5	6,1	5,9	4,9
					5,5		6,0	5,4	
					5,1			5,8	
					5,3			—5,3	
					—4,9				
2	Координацио нные	Челночны й бег 3x10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше	9,3— 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7— 9,3	8,9 и ниже
				9,3	9,0— 8,6	8,3	10,0	9,6— 9,1	8,8
				9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,7
				9,0	9,0— 8,6	8,0	10,0	9,5— 9,0	8,6
				8,6	8,6	7,7	9,9	9,0	8,5
					8,7—		9,7	9,4— 9,0	
					8,3			9,0	
					8,4— 8,0			9,3— 8,8	
3	Скоростн о-силовые	Прыжо к в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже	160 —180	195 и выше	130 и ниже	150 —175	185 и выше
				145	165	200	155	155	190
				150	180	205	135	175	200
				160	170	210	140	160	200
				175	190	220	145	180	205
					180		155	160	
					—195			—180	
					190			165	
					—205			—185	
4	Выносливост ь	6- минутны й бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее	1000 —	1300 и выше	700 и ниже	850 —	1100 и выше
				950	1100	1350	1000	1000	1150
				1000	1100	1400	750	900	1200
				1050	—	1450	800	—	1250
				1100	1200	1500	850	1050	1300
					1150		900	950	
					1250			1100	
					1200			1000	
					—			—	
					1300			1150	
					1250			1050	
					—			—	
					1350			1200	

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8— 10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8— 10 9— 11 10— 12— 14 12— 14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10— 14 11— 15 12— 15 13— 15 12— 13	19 и выше 20 19 17 16

Ожидаемые результаты изучения предмета «физическая культура»

Учащейся научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления здоровья.

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей организма;

-классифицировать упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)

-выполнять акробатические комбинации из числа - хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-методический комплекс по ГОС

для 10-11 классов по физической культуре.

1. Учебник. Физическая культура 10-11 класс. Под ред. В. И. Ляха, Л. Е. Любомирского, Г. К. Мейксона. М. Просвещение, 2009г.
2. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Под ред. В. И. Ляха. М. Просвещение 2005г.
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. пособие. Сост. Б. И. Мишин. М. ООО «Изд-во Астрель», 2003г
- 4.. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.:Просвещение,2008г

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

3.расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

5.формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

6.закрепление потребности к регулярным занятиям физической культурой и избранным видом спорта;

7.формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Образовательная часть призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе ее освоения обеспечивается формирование у школьников целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической

природы. Особенностями данной программы образовательной области «Физическая культура» являются:

- учет принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности, содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы;
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе и направлено на формирование и развитие здорового образа жизни школьника;
- данное содержание способствует реализации двигательной активности и здоровьесберегающих технологий учащихся во время образовательного процесса.

Демонстрировать

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольн ые упражнени я	Возрас т	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низк ий	Средни й	В ысо кий	Низ кий	Средн ий	Высо кий
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	16 -17 лет	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4, 4 и вы ше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координаци онные	Челночн ый бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7, 3 и вы ше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Ожидаемые результаты изучения предмета « физическая культура»

Учащийся должен научиться:

Составлять:

1. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
3. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления здоровья.
5. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей организма;
6. Классифицировать упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
7. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

8. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
9. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
10. Выполнять акробатические комбинации из числа - хорошо освоенных упражнений;
11. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
12. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
13. Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
14. Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
15. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
16. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
17. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
18. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

19. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.