



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

## П Р И К А З

22.10.2019

№ 918

г. Тирасполь

Об утверждении

Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура»

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-3-III «Об образовании» (САЗ 03-26) в действующей редакции, Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) в действующей редакции, Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 8 июля 2019 года № 648 «О введении в действие решений Коллегии Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 25 июня 2019 года»

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить и ввести в действие Примерную программу по учебному предмету «Физическая культура» 1-11 классы организаций общего образования Приднестровской Молдавской Республики согласно Приложению к настоящему Приказу.

2. Начальникам управлений народного образования городов и районов республики, руководителям организаций общего образования республиканского подчинения принять настоящий Приказ к руководству и исполнению.

3. ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации» разместить Примерную программу по учебному предмету «Физическая культура» 1-11 классы организаций общего образования Приднестровской Молдавской Республики на субсайте «Школа Приднестровья».

4. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на заместителя министра просвещения Приднестровской Молдавской Республики А.Н. Николук.

Министр

 Т.Г. Логинова

Приложение к Приказу  
Министерства просвещения  
от 22.10.2019 № 918

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Примерная программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
1-11 классы организаций общего образования ПМР**

**Тирасполь, 2019**

**Составители:**

**Абрамова В.В.**, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств, факультета физической культуры и спорта ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»;

**Казак И.М.**, учитель физической культуры высшей категории МОУ «Чобручская средняя общеобразовательная школа № 3»;

**Ковалева Р.Е.**, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта факультета физической культуры и спорта ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»;

**Костин С.В.**, ведущий методист по физической культуре, ст. преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ «Институт развития образования и повышения квалификации», председатель республиканского научно-методического Совета по физической культуре, руководитель методического объединения учителей физической культуры г. Тирасполя, учитель физической культуры высшей категории МОУ «Тираспольский общеобразовательный теоретический лицей»;

**Трусова О.В.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта факультета физической культуры и спорта ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко», учитель физической культуры высшей категории МОУ «Терновская русско-молдавская средняя общеобразовательная школа»;

**Филипенко А.А.**, заместитель начальника Управления государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики;

**Штибен Л.В.**, главный специалист отдела дополнительного образования и воспитательной работы МУ «Управление народного образования г. Тирасполя», учитель физической культуры первой квалификационной категории МОУ «Тираспольская средняя школа № 9».

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-11 классов разработана в соответствии:

– с Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 11 июля 2013 года № 966 «Об утверждении и введении в действие государственного образовательного стандарта начального общего образования и Базисного учебного плана»;

– с Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 4 июля 2016 года № 787 «Об утверждении и введении в действие Государственного образовательного стандарта основного общего образования Приднестровской Молдавской Республики»;

– с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

– с Комплексной программой физического воспитания учащихся 5-9 классов /Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012, обеспеченной учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014;

– с Комплексной программой для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся I-XI классов» /Сост.: М.В. Алексеева, Т.Г. Смирнова, П.М. Артюхова, И.М. Казак, Е.И. Никитина и др. – Тирасполь, ГУ ПГИРО, 2009.

Урочные формы занятий физической культурой, наряду с внеклассными и внешкольными занятиями физическими упражнениями и спортом, образуют в общеобразовательной организации систему физического воспитания, целью которого в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества является содействие всестороннему развитию личности обучающегося, создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, гуманистических отношений и опыта общения. Молодое поколение необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательных организациях. Важнейшие требования к уроку: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности; достижения высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий; формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной (до 15-20 %)). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового

компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть программы физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, национальных и местных особенностей работы общеобразовательных организаций и разрабатывается самостоятельно организацией образования.

В первой части программы содержится материал для уроков физической культуры. Предусмотренный в сетке часов (см. табл. 1) объем учебного времени на прохождение соответствующих разделов программы является примерным.

Таблица 1

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)**

Вид программного материала	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
<b>Базовая часть</b>											
Основы знаний	В процессе уроков										
Гимнастика	20	20	20	20	14	14	14	14	14	14	14
Легкая атлетика	14	14	14	14	18	18	18	18	18	18	18
Подвижные игры**	12	12	12	12							
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч)	-	-	-	-	12	12	12	12	12	12	12
Кроссовая подготовка***	8	8	8	8	12	12	12	12	12	12	12
Элементы единоборств							4	4	4	4	4
Плавание <sup>1</sup>											
Итого	54	56*	56	56	56	56	60	60	60	60	60
<b>Вариативная часть (республиканский компонент)</b>											
Связанный с национальными особенностями	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6
Итого	12	12	12	12	12	12	8	8	8	8	8

\* 2 часа – резервное время

\*\*Для учебных заведений, имеющих возможность проведения уроков плавания с I по IV класс, количество часов подвижных игр составляет 8 часов.

\*\*\* Для учебных заведений, имеющих возможность проведения уроков плавания с V по XI класс, количество часов кроссовой подготовки составляет 10 часов.

Задания для самостоятельного выполнения упражнений ученики получают на уроке. Их содержание должно быть направлено на развитие физических способностей, повторение простейших двигательных действий, осваиваемых на уроках. Проверка выполнения домашних

<sup>1</sup> В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (8-10 часов при двухразовых уроках физической культуры в неделю, 14-16 часов – при трехразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов программы, в том числе из вариативной части.

заданий осуществляется систематически.

При организации уроков следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной организации. Уроки в основном проводятся на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви: в теплое время, при температуре +15° и выше – в короткой форме; при более низкой температуре – в тренировочном костюме; зимой – в одежде, соответствующей температурным условиям и виду занятий.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется полнотой приобретенных знаний, прочностью освоения двигательных навыков и умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, организуются согласно Инструктивно-методическому письму Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики и проводятся отдельно по специальной программе.

Во второй части программы определены физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые осуществляются в режиме учебного дня: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минуты во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.

Физкультурные минуты проводятся в обязательном порядке для учащихся с I по VIII класс, а в старших классах – по усмотрению учителей, ведущих уроки. Все другие виды занятий, как правило, организуется на открытом воздухе (в зимнее время – при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам).

Третья часть программы объединяет содержание внеклассных форм физического воспитания: занятия учащихся в кружках физической культуры, спортивных секциях, секциях по военно-прикладным видам спорта, группах общей физической подготовки. В общеобразовательных организациях могут создаваться также группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ для учащихся, желающих заниматься избранным видом спорта. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется соответственно возрасту учащихся.

В четвертой части программы определено содержание физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, соревнований, туристских походов и слетов.

Действенность и результативность всех форм физического воспитания учащихся общеобразовательных школ обеспечивается совместными усилиями учителей физической культуры, классных руководителей, организатора внеклассной и внешкольной воспитательной работы, руководителя начальной военной подготовки при широком привлечении спортивного и физкультурного актива учащихся, а также спортсменов и тренеров-преподавателей по видам спорта.

В пятой части программы представлены минимальные требования к оснащенности учебного процесса, которые необходимо соблюдать, постоянно укреплять и совершенствовать учебно-спортивную базу, обеспечивать создание спортивных площадок, оснащать организацию соответствующим оборудованием и инвентарем.

## І часть

# ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для 1-4 классов

В соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта к результатам освоения образовательной программы начального образования содержание программы направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### *Личностные результаты освоения*

#### *основной образовательной программы начального общего образования*

1. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### *Метапредметные результаты освоения*

#### *основной образовательной программы начального общего образования*

1. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
2. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### *Предметные результаты освоения*

#### *основной образовательной программы начального общего образования*

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Учебный материал для I-IV классов

### I КЛАСС

#### Знания о физической культуре

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### Гимнастика

*Строевые упражнения* – основная стойка; построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте; размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «На месте шагом – Марш!», «Шагом – Марш!», «Класс – Стой!». Передвижение в обход, по кругу.

*Общеразвивающие упражнения без предметов* – упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и тазового пояса, для мышц всего тела; упражнения для формирования осанки.

*Акробатические упражнения* – группировка; перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений (из упора присев, седа, положения лежа на спине, на животе и др.).

*Прикладные упражнения* – разновидности ходьбы (на носках, пятках, в полуприседе, с преодолением препятствий); лазанье по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях; перелезание через скамейку; подлезание под гимнастическое бревно, гимнастический козел и др.; упражнения в равновесии на месте и на повышенной опоре (ходьба по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием; по наклонной скамейке; по рейке гимнастической скамейки); броски и ловля мячей.

*Танцевальные упражнения* – шаг с подскоком, приставной шаг, галоп.

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, силы, координационных способностей.

#### **Легкая атлетика**

*Бег 30 м. Челночный бег и его варианты.*

*Прыжки* на одной и двух ногах на месте, с продвижением, в длину с места; в высоту и в длину с разбега, с высоты до 30 см.

*Метание* малого мяча на дальность, в цель.

#### **Кроссовая подготовка**

*Бег с чередованием с ходьбой* до 1 км.

#### **Подвижные игры**

*Подвижные игры*, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь применять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями знания, умения и навыки, полученные в процессе уроков по физической культуре.

## **II КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика**

*Строевые упражнения* – размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами; перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.

*Общеразвивающие упражнения* с мячами, гимнастической палкой, обручем.

*Акробатические упражнения* – кувырок вперед и его разновидности; стойка на лопатках согнув ноги.

*Упражнения в смешанных висах и упорах.*

*Прикладные упражнения* – ходьба в приседе, широким шагом; упражнения в равновесии (ходьба по бревну, перешагивание через набивные мячи и их переноска на скамейке и бревне); лазанье и перелезание (по наклонной гимнастической скамейке (до 20°) в упоре стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см)).

*Танцевальные упражнения* – третья позиция ног; переменный шаг, комбинации из выученных танцевальных шагов.



*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, силы (в том статической мышц спины), координационных способностей.

#### **Легкая атлетика**

*Бег* – высокий старт; бег с изменением направления; с преодолением препятствий; челночный бег 4х9 м;

*Прыжки* с поворотом, в сочетании с ходьбой, высоко-далекие, со скакалкой на месте, с высоты до 40 см.

*Метание* большого мяча на дальность, малого мяча по горизонтальной и вертикальной мишеням; малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо».

#### **Кроссовая подготовка**

*Бег в чередовании с ходьбой до 1,5 км.*

#### **Подвижные игры**

*Подвижные игры*, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь применять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями знания, умения и навыки, полученные в процессе уроков по физической культуре.

## **III КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку. Дыхание при беге и ходьбе.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика**

*Строевые упражнения* – команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг», «На первый, второй – Рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижения по диагонали, противходом, «змейкой».

*Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.*

*Акробатические упражнения* – перекаты назад в группировке с последующей опорой рук за головой; два кувырка вперед; стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.

*Висы и упоры* – упражнения в смешанных и простых висах и упорах на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

*Прикладные упражнения* – ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра; лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе; перелезание и подлезание (гимнастическое бревно, конь); упражнения в равновесии (ходьба по бревну на носках, повороты); метание набивного мяча из положения сидя ноги врозь (1 кг).

*Танцевальные упражнения* – танцевальные шаги (шаг польки и др.) и комбинации.

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, силы (в том числе статической мышц спины), координационных способностей.

#### **Легкая атлетика**

*Бег* с изменением длины и частоты шага; бег на 30 м.

*Прыжки* с ноги на ногу, со скакалкой, с продвижением, с высоты до 50 см; в длину и высоту с разбега.

*Метание* малого мяча на дальность, стоя лицом в направлении метания.

#### **Кроссовая подготовка**

*Бег* с чередованием с ходьбой до 2 км.

*Подвижные игры*, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты.

#### **Плавание**

При наличии соответствующих условий проводить по программе IV класса.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь применять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями знания,

умения и навыки, полученные в процессе уроков по физической культуре.

#### IV КЛАСС

##### Знания о физической культуре

Значение закаливания. Природные факторы закаливания: воздух, вода, солнце. Основные виды и принципы закаливания.

##### Спортивно-оздоровительная деятельность

###### Гимнастика

*Строевые упражнения* – команды: «Становись!» «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт учителю. Повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроения из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.

*Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.*

*Акробатические упражнения* – кувырок назад; разновидности кувырков вперед, «мост» наклоном назад из стойки ноги врозь с помощью или у стены.

*Висы и упоры* – вис согнув ноги, углом, завесом двумя, на согнутых руках; смешанные упоры, комбинации из смешанных и простых висов на гимнастической стенке, параллельных и разновысоких брусьях, перекладине.

*Прыжки* с поворотами, ноги врозь, в группировке; опорные прыжки (на гимнастические маты, через гимнастического козла, коня) – вскок в упор стоя на коленях и соскок согнув ноги, ноги врозь со взмахом рук.

*Прикладные упражнения* – лазанье по канату в три приема; упражнения в равновесии (ходьба по бревну выпадами; спиной вперед на всей стопе и на носках; опускание в упор стоя на колене; повороты прыжком на гимнастической скамейке).

*Танцевальные упражнения* – сочетания шагов галопа и польки.

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, силы (в том числе статической мышц спины), координационных способностей.

###### Легкая атлетика

*Бег* 60 м. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность, стоя боком по направлению метания.

*Общая физическая подготовка* – развитие быстроты, скоростно-силовых способностей, выносливости.

###### Кроссовая подготовка

Бег до 2 км.

###### Подвижные игры

*Подвижные игры*, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты.

###### Плавание

Упражнения для освоения с водной средой. Движения ног и рук при плавании кролем на груди и спине. Согласование движений рук с дыханием при плавании кролем на груди и спине. Плавание кролем на груди и спине. Спад в воду, сидя на бортике бассейна. Старт из воды. Повороты при плавании кролем на груди и спине. Соскок в воду вниз ногами.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь применять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями знания, умения и навыки, полученные в процессе уроков по физической культуре.

#### Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура»

Учащиеся, оканчивающие начальную общеобразовательную школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры личности:

– **знания** – влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений,

проведении закаливающих процедур; режим дня и двигательный режим; элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время;

– **физическая подготовленность** – показывать результаты не ниже, чем средний уровень развития основных физических способностей (см. табл. №2);

– **виды спортивно-оздоровительной деятельности** – самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной общеобразовательной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам);

– **правила поведения на занятиях физическими упражнениями** – соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Таблица 2

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7.4 и выше	7.3-5.7	5.6 и выше	7.6 и выше	7.5-5.9	5.8 и выше
		8	7.1	7.0-5.5	5.4	7.3	7.2-5.7	5.6
		9	6.8	6.7-5.2	5.1	7.0	6.9-5.4	5.3
		10	6.6	6.5-5.2	5.1	6.6	6.5-5.3	5.2
Координационные	Челночный бег 4x9 м, с	7	12.6 и выше	12.5-12.3	12.2 и ниже	12.2 и выше	12.1-11.9	11.8 и ниже
		8	12.5	12.4-12.1	12.0	12.0	11.9-11.7	11.6
		9	12.4	12.3-11.9	11.8	11.8	11.7-11.5	11.4
		10	12.2	12.1-11.6	11.5	11.6	11.5-11.1	11.2
Скоростно-силовые	Пръжки в длину с места, см	7	100 и ниже	101-154	155 и выше	85 и ниже	86-149	150 и выше
		8	110	111-164	165	90	91-154	155
		9	120	121-174	175	110	111-159	160
		10	130	131-184	185	120	121-169	170
Выносливость	6 - минутный бег, м	7	749 и менее	750-1101	1100 и выше	500 и менее	501-901	900 и выше
		8	800	801-1149	1150	550	551-949	950
		9	850	850-1000	1200	600	601-999	1000
		10	900	901-1249	1250	650	651-1049	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	2-8	9 и выше	2 и ниже	3-12	13 и выше
		8	1	2-7	8	2	3-11	12
		9	1	2-7	8	2	3-12	13
		10	2	3-8	9	3	4-13	14
Силовые	Подтягивание из виса на высокой	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	3-11	12 и выше
		8	1	2-3	4	3	4-13	14
		9	1	2-4	5	3	4-15	16
		10	1	2-4	5	4	5-17	18

перекладине, (М); из виса лежа на низкой перекладине (Д), кол-во раз								
Поднимание согнутых ног до угла 90° и выше в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	4	5-7	8	2	3-12	13	
	8	5	6-8	9	3	4-14	15	
	9	7	8-10	11	3	4-16	17	
	10	9	10-12	13	4	5-17	18 и выше	

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 5-9 классов**

В соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта к результатам освоения образовательной программы основного общего образования содержание программы направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты освоения  
основной образовательной программы основного общего образования***

1. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
2. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
3. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты освоения  
основной образовательной программы основного общего образования***

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

***Предметные результаты освоения  
основной образовательной программы основного общего образования***

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

4. Расширение опыта мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Учебный материал для V-IX классов

### V КЛАСС

#### Знания о физической культуре

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения упражнений, домашних заданий. Выполнение гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

##### Гимнастика

*Строевые упражнения* – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

*Комплексы утренней гимнастики* с предметами и без предметов.

*Акробатика* – кувырок вперед и назад, варианты кувырков; стойка на лопатках.

*Опорные прыжки* – вскок и в упор присев, соскок прогнувшись (гимнастический козел в ширину, высота – 80-100 см).

*Упражнения на бревне* – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

*Висы и упоры* – комбинации из смешанных и простых висов и упоров на низкой перекладине, параллельных и разновысоких брусьях, одноименные перемахи вперед и назад,

соскок махом назад из упора и перемахом вперед с поворотом из упора ноги врозь, подтягивание из вися.

*Прикладные упражнения* – лазанье по канату в два приема; подъем и переноска грузов (гимнастических снарядов и инвентаря).

*Ритмическая гимнастика.*

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей.

#### **Легкая атлетика**

*Низкий старт. Бег* на короткие и средние дистанции. *Прыжки* в высоту способом «перешагивание» и в длину в шаге. *Метание* малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» на дальность.

*Общая физическая подготовка* – развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.

#### **Спортивные игры**

*Баскетбол* – стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места.

*Футбол* – передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; передвижения вратаря.

*Гандбол* – стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте.

*Волейбол* – стойка игрока, передвижение; верхняя передача мяча.

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

#### **Кроссовая подготовка**

*Ходьба и бег по пересеченной местности.* Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Марш-броски. Кросс до 2,5 км. Развитие выносливости.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь применять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями знания, умения и навыки, полученные в процессе уроков по физической культуре.

## **VI КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне и водоемах.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика**

*Строевые упражнения* – строевой шаг, перестроение уступами из колонны.

*Общеразвивающие упражнения в парах.*

*Упражнения в висах и упорах* – наскок в упор, подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; размахивание изгибами; соскоки: из упора махом назад, из упора ноги врозь (верхом) перемахом вперед с поворотом, из седа на бедре махом вперед с поворотом; комбинации: мальчики на низкой перекладине в упорах, на параллельных брусьях в висах; девочки на разновысоких брусьях на верхней и нижней жерди.

*Упражнения на бревне* – разновидности передвижений (ходьба на носках, приставным, шагом лицом и спиной вперед, боком, шаг галопа), повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись с середины и конца бревна.

*Акробатика* – два кувырка вперед и назад слитно, варианты кувырков, комбинации из кувырков, «мост» из положения лежа и поворот кругом в упор лежа, в упор присев. «Мост» из положения стоя наклонном назад с помощью.

*Опорные прыжки* – ноги врозь (козел в ширину, высота – 100-110 см).

*Ритмическая гимнастика.*

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей.

#### **Легкая атлетика**

*Бег с максимальной скоростью.* Стартовый разгон. *Бег до 3 км.*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги».

*Преодоление вертикальных препятствий* с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

*Метание малых мячей* в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов разбега.

*Общая физическая подготовка* – развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.

#### **Спортивные игры**

*Баскетбол* – ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча от плеча после ведения.

*Футбол* – удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; ведение мяча носком; остановка катящегося мяча подошвой; игра вратаря.

*Гандбол* – ловля мяча и передача от плеча в движении; бросок мяча в прыжке и в опоре сверху с замахом; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; блокирование броска, игра вратаря.

*Волейбол* – перемещение приставными шагами; передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу на месте

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

#### **Кроссовая подготовка**

*Преодоление препятствий* на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перешагивая.

*Марш-броски* до 3 км. *Кросс* до 3 км. Развитие выносливости, координационных способностей.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь применять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями знания, умения и навыки, полученные в процессе уроков по физической культуре.

### **VII КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Гимнастика**

*Строевые упражнения* – выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».

*Общеразвивающие упражнения с предметами*

*Висы и упоры* – вис углом, согнувшись, прогнувшись спереди и сзади, подтягивания; мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в виси; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, из вися на верхней жерди перемахом согнув ноги в вис лежа.

*Упражнения на бревне* – пробежка, ходьба в приседе, расхождение при встрече.

*Акробатика* – кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в стойку на одном колене, другая нога назад; равновесие на правой (левой) – «ласточка»; мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в «полушпагат».

*Опорные прыжки* (козел в ширину, высота – 110 см) – мальчики: прыжок согнув ноги;

девочки: прыжок ноги врозь.

*Ритмическая гимнастика.*

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей.

### **Легкая атлетика**

*Высокий старт* группой. Бег до 3,5 км. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – движения рук и ног в полете. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» – переход планки и уход от планки. Метание малого мяча на дальность с четырех – шести шагов разбега, в цель из положения лежа. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

*Общая физическая подготовка* – развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.

### **Спортивные игры**

*Баскетбол* – ведение мяча с изменением направления и скорости; передача мяча от плеча; броски мяча в движении после двух, шагов; мини-баскетбол.

*Футбол* – удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема; учебная игра.

*Гандбол* – передача мяча от плеча без замаха согнутой рукой; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; ловля катящегося мяча; ведение мяча с низким отскоком; персональная защита; учебная игра.

*Волейбол* – передача мяча сверху через сетку; прием мяча снизу после перемещения вперед; нижняя прямая подача через сетку.

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

### **Кроссовая подготовка**

Передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 3,5- км. *Развитие* выносливости и координационных способностей.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь применять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями знания, умения и навыки, полученные в процессе уроков по физической культуре.

## **VIII КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений, страховка товарища во время выполнения упражнений. Вред курения и употребления алкоголя.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика**

*Строевые упражнения* – команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

*Висы и упоры* – мальчики: низкая перекладина – из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем переворотом силой; параллельные брусья – из упора на руках (предплечьях) размахивания, подъем махом вперед в сед ноги врозь; отжимания, упор углом; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед согнувшись в вис присев, на верхней жерди – опускание вперед согнув ноги в вис; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь.

*Упражнения на бревне* – шаги польки; ходьба широким шагом, с махом ногами вперед, в сторону, назад; соскок из упора стоя на одном колене в стойку боком к бревну.

*Акробатика* – разновидности кувырков вперед (в сед ноги врозь, ноги вместе, толчком одной ноги, в присед на одну ногу, без рук) и назад (в группировке, согнувшись, в упор стоя на одном колене, вторая нога назад, в упор стоя согнувшись ноги врозь; мальчики: стойка на голове и руках толчком двух ног, махом одной, толчком другой; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.



*Опорные прыжки* – мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота – 110-115 см); девочки: прыжки боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110 см).

*Лазанье по канату* – в простом и смешанном висяе на скорость (мальчики); в смешанном висяе в два приема (девочки).

*Ритмическая гимнастика* – девочки.

*Элементы, единоборства* – мальчики: приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборства.

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей.

### **Легкая атлетика**

*Бег до 3,8 км. Старт* из положения лежа. Преодоление двух-трех вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги.

*Прыжки с разбега в высоту* способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги» – разбег и отталкивание.

*Метание* малого мяча по движущейся цели.

*Общая физическая подготовка* – развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.

### **Спортивные игры**

*Баскетбол* – штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола; персональная защита; учебная игра.

*Футбол* – ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, учебная игра.

*Гандбол* – повороты на месте; ловля и передача мяча при встречном движении; 7-метровый штрафной бросок; позиция вратаря при отражении бросков; выпады и броски в нижние углы; учебная игра.

*Волейбол* – многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; прием мяча снизу; нижняя прямая передача; учебная игра.

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

### **Кроссовая подготовка**

*Бег по слабо пересеченной местности.* Бег по пересеченной местности с изменением направления. Кросс до 3,8 км.

*Развитие* ловкости, координации, выносливости.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь применять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями знания, умения и навыки, полученные в процессе уроков по физической культуре.

## **IX КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля во время выполнения упражнений.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика**

*Строевые упражнения* – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре поворотом в движении.

*Висы и упоры* – мальчики: перекладина – подъем переворотом в упор силой; параллельные брусья – из упора на руках (предплечьях) подъем махом вперед в упор, упор углом, из седа ноги врозь перемах вовнутрь в упор, отжимания в упоре, в упоре лежа ноги врозь; девочки:

вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю с последующим переходом в упор на нижнюю жердь или опусканием согнувшись в вис сидя; подъем переворотом толчком двумя; из упора перемах вперед в упор верхом и перемах назад в упор.

*Упражнения на бревне* – прыжки в третьей позиции с фиксированным приземлением, переход из стойки в упор присев, в упор сидя, упор сидя сзади углом с последующим вставанием в присед на одну ногу и в стойку на одной, вторая назад на носок.

*Акробатика* – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед; кувырок прыжком с трех шагов разбега; девочки: длинный кувырок вперед, комбинации из кувырков, равновесия на одной («ласточка»), стойки на лопатках, моста, прыжков прогнувшись, ноги врозь.

*Опорные прыжки* – мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота – 115 см); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота – 110 см).

*Ритмическая гимнастика* (девочки) – комплекс упражнений под музыкальное сопровождение; *игры с элементами единоборства* (мальчики): из стойки на одной ноге, руки за спину, толчками плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; перетягивание каната.

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей.

### **Легкая атлетика**

*Бег по повороту. Передача эстафетной палочки.* Бег до 4 км. *Прыжки в высоту* с разбега способом «перешагивание». *Прыжки в длину* с разбега способом «согнув ноги». *Метания*: малого мяча на дальность с разбега (ширина коридора 10 м); гранаты на дальность: мальчики – 500 г; девочки – 300 г.

*Полоса препятствий*: мальчики – старт лежа, бег 20 м, лабиринт 10 м, преодоление рва шириной 2 м, бег 20 м, преодоление двух препятствий высотой 40 см, преодоление забора высотой 2 м (с опорой на грудь), бег 30 м; девочки – старт лежа, бег 20 м, лабиринт 10 м, преодоление рва шириной 1-2 м, бег 20 м, преодоление двух препятствий высотой 40 см, бег 30 м.

*Общая физическая подготовка* – развитие быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.

### **Спортивные игры**

*Баскетбол* – передача мяча в движении; ведение попеременно правой и левой рукой; персональная защита; учебная игра; мальчики: броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

*Футбол* – удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; обманные движения; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; учебная игра.

*Гандбол* – скрытая передача мяча; броски мяча с опорой, с отклонением туловища, ловля и передача мяча в движении в парах и тройках с параллельными смещениями; взаимодействие вратаря с защитником; обманные движения с уходом в сторону; учебная игра.

*Волейбол* – передача мяча у сетки; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; многократный прием мяча снизу двумя руками; прием мяча, отскочившего от сетки; нижняя подача; игра в нападении через игрока передней линии, в защите – «углом вперед», учебная игра.

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

### **Кроссовая подготовка**

*Бег по пересеченной местности.* Кросс до 4 км.

*Развитие выносливости.*

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями знания, умения и навыки, полученные на уроках по физической культуре.

**Требования к результатам освоения  
основной образовательной программы основного общего образования  
по предмету «Физическая культура»**

Учащиеся, оканчивающие основную общеобразовательную школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры личности:

– **физическая подготовленность** – показывать результаты, соответствующие среднему уровню развития основных физических способностей (см. табл. №3);

– **виды физкультурно-оздоровительной деятельности** – самостоятельно выполнять упражнения для развития быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

– **виды спортивной деятельности** – участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта;

– **правила поведения на занятиях по физической культуре** – соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Таблица 3

**Показатели физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

Физические способности, контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные, бег 30 м, с	11	6.3	6.2-5.1	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.2	5.1 и выше
	12	6.0	5.9-5.0	4.9	6.2	6.1-5.1	5.0
	13	5.9	5.8-4.9	4.8	6.3	6.2-5.1	5.0
	14	5.8	5.7-4.8	4.7	6.1	6.0-5.0	4.9
	15	5.5	5.4-4.6	4.5	6.0	5.9-5.0	4.9
Координационные, челночный бег 4x9 м,	11	11.4 и выше	11.3-10.9	11.0 и ниже	11.8 и выше	11.7-11.3	11.2 и ниже
	12	11.2	11.1-10.8	10.7	11.7	11.6-11.1	11.0
	13	11.0	11.1-10.5	10.4	11.5	11.4-10.9	10.8
	14	10.7	10.6-10.3	10.2	11.4	11.3-10.8	10.7
	15	10.5	10.6-10.0	9.9	10.9	10.8-10.7	10.6
Скоростно-силовые, прыжки в длину с места, см	11	140 и выше	141-194	195 и выше	130 и ниже	131-184	185 и выше
	12	145	146-199	200	135	136-189	190
	13	150	151-204	205	140	141-199	200
	14	160	161-209	210	145	146-199	200
	15	175	176-219	220	155	156-204	205
Выносливость, 6-ти минутный бег, м	11	900 и выше	999-1299	1300 и выше 1350	700 и менее	701-1099	1100 и выше
	12	950	1100-1200		750	751-1149	1150
	13	1000	1001-1399	1400	800	801-1199	1200
	14	1050	1049-1449	1450	850	1000-1150	1250
	15	1100	1101-1499	1500	900	901-1299	1300
Гибкость, наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	3-9	+10 и выше	4 и ниже	5-14	15 и выше
	12	2	3-9	10	5	6-15	16
	13	2	3-8	9	6	7-17	18
	14	3	4-10	11	7	8-19	20
	15	4	5-11	12	7	8-19	20
Силовые:							
Подтягивание из виса на высокой перекладине (М); из виса лежа на	11	1	2-5	6 и выше	4 и ниже	5-18	19 и выше
	12	1	2-6	7	5	6-19	20
	13	1	2-7	8	5	6-18	19

низкой перекладине (Д), кол-во раз	14 15	2 3	3-8 4-9	9 10	5 5	6-16 6-15	17 16
Поднимание ног до угла 90° и выше в висе на гимнастической стенке (кол-во раз);	11 12 13 14 15	4 и ниже 6 и ниже 8 и ниже 10 и ниже 10 и ниже	5-6 7-8 9-10 11-12 11-14	7 и выше 9 11 13 15	3 и ниже 5 7 9 11	4-5 6-7 8-9 10-11 12-13	6 и выше 8 10 12 14

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ  
И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 10-11 классов**

В соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования содержание программы направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты освоения основной образовательной программы  
среднего общего образования*

1. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
2. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
3. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
4. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

*Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы  
среднего общего образования*

1. Приобретение опыта повышения работоспособности, укрепления и сохранения своего здоровья; знание основ здорового образа жизни;
2. Формирование готовности к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Приднестровской Молдавской Республики.
3. Владение основами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.
4. Понимание взаимосвязи учебного предмета и особенностей профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по учебному предмету «Физическая культура».

*Предметные результаты освоения основной образовательной программы  
среднего (полного) общего образования*

1. Понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2. Знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3. Знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
4. Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приемы самомассажа и

релаксации, комплексы упражнений ритмической и атлетической гимнастики.

5. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы страховки и само страховки.

6. Умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

## Учебный материал для X-XI классов

### Х КЛАСС (ДЕВУШКИ)

#### Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

##### Гимнастика

*Строевые упражнения* – повороты в движении кругом.

*Висы и упоры* – из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь с последующим опусканием вперед согнув ноги в вис; размахивания изгибами с последующим перемахом согнув ноги (согнувшись, ноги врозь) в вис лежа; вис на согнутых руках, углом; слитно два-три подъема переворотом в упор махом одной, толчком другой.

*Упражнения на бревне* – разновидности ходьбы (лицом и спиной вперед, боком); шаги галопа, польки; прыжки толчком двух; со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь; смешанные упоры (упор присев, упор лежа, упор на одном колене, упор сидя, упор сидя углом и др.).

*Акробатика* – варианты кувырков, варианты «моста» (на двух ногах и одной руке, на двух руках и одной ноге); варианты стойки на лопатках (с опорой прямыми руками, согнув ноги, ноги врозь, ноги врозь правой (левой)); соединения и комбинации из освоенных упражнений

*Опорные прыжки* – прыжок углом с косого разбега толчком одной (конь в ширину, высота – 110 см).

*Элементы художественной гимнастики* – волны руками и туловищем; прыжок со сменой ног спереди, открытый и закрытый прыжок; повороты – скрестный, переступанием; упражнения с обручем, с лентой.

*Ритмическая гимнастика.*

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей.

##### Легкая атлетика

*Старт* в эстафетном беге. *Бег* до 4 км. *Прыжки* в высоту и в длину с разбега – подбор индивидуального разбега. *Метание гранаты* (500 г) в горизонтальную цель.

*Общая физическая подготовка* – развитие быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.

##### Спортивные игры

*Баскетбол* – передвижения в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча при сближении с соперником; броски по кольцу; зонная защита; учебная игра.

*Гандбол* – передача и ловля мяча в тройках, с отскоком от площадки; окрестное движение, движение восьмеркой; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; подстраховка в защите; зонная защита; учебная игра.

*Волейбол* – прием мяча снизу после подачи; прямой нападающий удар по мячу; блокирование нападающего удара; боковая нижняя и верхняя подачи; учебная игра.

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

##### Кроссовая подготовка

*Преодоление препятствий. Кросс до 4 км. Развитие координации, выносливости.*

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями знания и навыки, приобретенные на уроках физической культуры.

## Х КЛАСС (ЮНОШИ)

### Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Самостоятельное выполнение физических упражнений как средство повышения работоспособности.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### Гимнастика

*Строевые упражнения* – повороты в движении кругом.

*Висы и упоры* – подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; из упора на руках подъем махом вперед и назад в упор; упор углом.

*Акробатика* – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.

*Опорный прыжок* – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота – 115-120 см).

*Лазанье* по одному и двум канатам без помощи ног.

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей; специфических видов выносливости.

#### Элементы борьбы

*Приемы самообороны:* падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырком вперед перекатом через руку и плечо на спину. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Приемы борьбы лежа. Переворачивания захватом рук на рычаг. Приемы борьбы стоя. Передняя подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка. Учебная схватка.

*Развитие координации, ловкости, силы.*

#### Легкая атлетика

*Старт в эстафетном беге.* Бег до 5 км. *Прыжки* в высоту и в длину с разбега – подбор индивидуального разбега. *Метание гранаты* (700 г) в горизонтальную цель. Полоса препятствий – старт из положения лежа, бег 20 м, лабиринт 10 м, бег по бревну, преодоление рва шириной 2 м, бег 20 м, преодоление забора высотой 2 м, ползание по-пластунски 15 м, метание гранаты с расстояния 15 м в цель 2,5 x 2,5 м, бег 20 м.

*Общая физическая подготовка* – развитие быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.

#### Спортивные игры

*Баскетбол* – передвижения в нападении и защите, ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита; передача мяча от головы; бросок мяча одной рукой и двумя от головы; ведение мяча при сближении с соперником; зонная защита; учебная игра.

*Футбол* – удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега; отбор мяча у соперника накладыванием стопы и толчком плеча в плечо; учебная игра.

*Ручной мяч* – передачи, ловля мяча в тройках; скрестное движение, движение восьмеркой; передача и ловля мяча с отскоком от площадки; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; подстраховка в защите; зонная защита; учебная игра.

*Волейбол* – передача мяча через сетку в прыжке; прием мяча снизу одной рукой; верхняя прямая подача; прямой нападающий удар; блокирование одиночное; боковая нижняя и верхняя подачи; учебная игра.

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

#### Кроссовая подготовка

Преодоление препятствий. Кросс 5-6 км. Развитие координации, выносливости.

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках физической культуры.

## XI КЛАСС (ДЕВУШКИ)

### Знания о физической культуре

Физическая культура – одно из средств формирования здорового образа жизни. Основные принципы системы физического воспитания. Физическая культура в семье. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### Гимнастика

*Строевые упражнения* – перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением.

*Висы и упоры* – наскок в упор и опускание вперед согнувшись в вис углом; из вися лежа на верхней жерди сед на правом (левом) бедре с хватом одноименной рукой за верхнюю жердь, вторая рука в сторону, сед углом, сед на правом (левом) бедре, правая рука хватом снизу сзади и махом вперед соскок с поворотом кругом; равновесие на одной («ласточка») на нижней; комбинации из ранее изученных элементов.

*Упражнения на бревне* – комбинации из ранее изученных элементов.

*Акробатика* – комбинации из ранее изученных элементов.

*Опорный прыжок* – прыжок боком и углом с косого разбега (конь в ширину, высота – 110 см).

*Элементы художественной гимнастики* – комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками.

*Ритмическая гимнастика.*

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей.

#### Легкая атлетика

*Финиш бега на различные дистанции.* Бег до 4,5 км. *Прыжки* в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги» на максимальный результат. *Метание гранаты* (500 г) на дальность (ширина коридора 10 м).

*Общая физическая подготовка* – развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.

#### Спортивные игры

*Баскетбол* – ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействия игроков нападения и защиты; учебная игра.

*Гандбол* – нападение контратакой; позиционное нападение; взаимодействие игроков в нападении; учебная игра.

*Волейбол* – нападающий удар; блокирование; страховка у сетки; боковая нижняя и верхняя подачи; учебная игра.

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

#### Кроссовая подготовка

*Кросс до 4,5 км.* Развитие выносливости.

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями знания и навыки, приобретенные на уроках физической культуры.

## XI КЛАСС (ЮНОШИ)

### Знания о физической культуре

Физическая культура – одно из средств формирования здорового образа жизни. Основные принципы системы физического воспитания. Физическая культура в семье. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### Гимнастика

*Строевые упражнения* – перестроения из колонны по одному; в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением; перестроение из шеренги в колону по 2, 3, 4 и т.д. захождением отделений плечом.

*Висы и упоры* – подъем переворотом в упор, подъем силой в упор; комбинации из простых висов (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади, вис согнувшись, горизонтальный сзади вис согнув ноги, вис сзади, вис согнувшись, вис углом, вис); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем махом назад; соскок махом назад.

*Опорные прыжки* – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота – 120-125 см).

*Акробатика* – комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота – 150-180 см.

*Общая физическая подготовка* – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей.

#### Элементы борьбы

*Прием самостраховки при падении на спину* - приемы борьбы лежа: переворачивание с захватом из-под плеча дальней руки; с захватом шеи и ближней руки.

*Приемы борьбы стоя* - бросок рывком за пятку; задняя подножка с захватом ноги снаружи. Учебная схватка.

*Развитые двигательных качеств* – силы, координации, ловкости.

#### Легкая атлетика

*Финиш в беге на различные дистанции.* Челночный бег и его разновидности. Бег до 5,5 км.

*Прыжки* в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги» на максимальный результат.

*Метание гранаты (700 г)* на дальность (ширина коридора 10 м) и на точность.

*Полоса препятствий* – старт из положения лежа, бег 10 м, лабиринт 10 м, пробегание по бревну, преодоление рва шириной 3 м, метание гранаты (700 г) в цель 2х2 с расстояния 20 м, бег 20 м, преодоление забора высотой 2 м, состоящего из трех жердей, бег 20 м.

*Общая физическая подготовка* – развитие быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.

#### Спортивные игры

*Баскетбол* – ловля мяча с полукоскока; передача мяча одной рукой; взаимодействие игроков нападения с защитой; учебная игра.

*Футбол* – остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника, зонная и персональная защита; учебная игра.

*Гандбол* – нападение контратакой; позиционное нападение; взаимодействие игроков в нападении; боковая нижняя и верхняя подачи; учебная игра.

*Волейбол* – блокирование двумя игроками; учебная игра.

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

#### Кроссовая подготовка

Кросс до 5,5 км. Развитие выносливости.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ



Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями знания и навыки, приобретенные на уроках физической культуры.

### Требования к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования по предмету «Физическая культура»

Учащиеся, окончившие среднюю школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры личности:

– **физическая подготовленность** – показывать результаты, соответствующие среднему уровню развития физических способностей (см. табл. 4);

– **виды физкультурно-оздоровительной деятельности** – использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний;

– **виды спортивной деятельности** – участвовать в соревновании по легкоатлетическим видам: бег 100 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание гранаты на дальность, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

– **правила поведения на занятиях физическими упражнениями** – согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Таблица 4

#### Показатели физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности, контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
		юноши			девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные, бег 30 м, с	16 17	5.2 и выше 5.1	5.1-4.5 5.0-4.4	4.4 и ниже 4.3	6.1 и выше 6.1	6.0-4.9 6.0-4.9	4.8 и выше 4.8
Координационные, челночный бег 4х9 м,	16 17	10.2 и выше 9.9	10.1-9.8 9.8-9.6	9.7 и ниже 9.5	10.8 и выше 10.7	10.7-10.6 10.6-10.5	10,5 и ниже 10.4
Скоростно-силовые, прыжки в длину с места, см	16 17	180 и выше 190	181-229 191-239	230 и выше 240	160 и ниже 160	161-209 161-209	210 и выше 210
Выносливость, 6-ти минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1101-1499 1101-1499	1500 и выше 1500	900 и менее 900	901-1299 901-1299	1300 и выше 1300
Гибкость, наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	6-14 6-14	+15 и выше 15	7 и ниже 7	8-19 8-19	20 и выше 20
<b>Силовые</b>							
Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю); из виса лежа на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16 17	4 и ниже 5	5-10 6-11	11 и выше 12	6 и ниже 6	7-17 7-17	18 и выше 18
Поднимание ног до угла 90° и выше в висе на гимнастической стенке (кол-во раз);	16 17	13 и ниже 14 и ниже	14-15 15-16	16 и выше 17	12 и ниже 13	13-14 14-15	15 и выше 16

## II часть

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

#### I-IV КЛАССЫ

*Гимнастика до учебных занятий.* Комплексы из четырех-пяти общеразвивающих упражнений.

*Физкультурные минуты во время уроков.* Комплексы из двух-трех упражнений.

*Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.* Подвижные игры. Упражнения с мячами, скакалкой. Лазанье и перелезание. Элементы танцев.

*Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.* Общеразвивающие упражнения с мячами, скакалкой, гимнастическими палками, бег и прыжки. Метания. Смешанные висы и упоры. Подвижные игры. Элементы ритмической гимнастики.

#### V-VIII КЛАССЫ

*Гимнастика до учебных занятий.* Комплексы из пяти-шести общеразвивающих упражнений.

*Физкультурные минуты во время уроков.* Комплексы из трех-четырех упражнений.

*Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.* Подвижные игры. Упражнения с мячами, скакалкой, гантелями (мальчики). Упражнения в равновесии. Элементы ритмической гимнастики и спортивных игр; танцы.

*Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.* Общеразвивающие упражнения с гантелями (мальчики), обручами (девочки). Висы и упоры. Медленный бег и бег на скорость; прыжки в длину и высоту с разбега; метания; эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Ритмическая гимнастика.

#### IX-XI КЛАССЫ

*Гимнастика до учебных занятий.* Комплексы из шести-восьми общеразвивающих упражнений.

*Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.* Упражнения для юношей: с гантелями, эспандерами, штангой, гириями и др. Упражнения для девушек: с обручем, скакалкой, булавами и др. Элементы спортивных игр. Ритмическая гимнастика.

Каждая общеобразовательная организация в соответствии с собственными условиями может самостоятельно разнообразить организацию и содержание вышеуказанных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также изменять и пополнять их.

Все занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе (в зимнее время – при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории).

## III часть

### ВНЕКЛАССНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов учащихся.

#### I-IV КЛАССЫ

##### Группы и кружки общей физической подготовки

*Общеразвивающие упражнения* без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения ритмической гимнастики.

##### Кружки физической культуры

*Гимнастика.* Упражнения гимнастического многоборья облегченной

классификационной программы категории «Б» 3 и 2 спортивного разряда (спортивно-массовая гимнастика); упражнения общей гимнастики (программы категории «А», «Б») программный материал групп начальной подготовки 1 года обучения по спортивной гимнастике, спортивной акробатике, художественной гимнастике.

*Плавание.* Упражнения для освоения с водной средой, скольжение на груди и спине; движение рук и ног при плавании кролем, на спине и брасом; согласованное движение рук с дыханием; прыжок в воду с тумбочки, старт из воды; повороты; игры на воде.

*Настольный теннис.* Стойка; способы хвата, разновидность ударов, подач, приемов мяча; учебная игра.

*Бадминтон.* Основная стойка, хват ракетки, удары, подача, прием мяча, учебная игра.

*Мини-баскетбол.* Стойки. Перемещения. Остановки. Повороты. Ловля. Передачи. Ведение. Броски. Учебная игра.

*Мини-гандбол.* Стойки. Перемещения. Остановки. Повороты. Ловля. Передачи. Ведение. Броски. Учебная игра.

*Мини-футбол.* Перемещения. Передачи. Остановки. Ведение. Удары. Учебная игра.

*Мини-волейбол.* Стойки. Перемещения. Передачи. Подачи. Учебная игра.

*Туристическая подготовка.* В IV классе ежегодно проводится не менее двух однодневных походов.

## V-VII КЛАССЫ

### Группы общей физической подготовки

Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Элементы танцев. Элементы единоборств и др.

**Спортивные секции.** В содержание занятий вводят упражнения общей физической подготовки (упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости) и упражнения для освоения техники отдельных видов спорта.

*Гимнастика.* Упражнения гимнастического многоборья облегченной классификационной программы категории «Б» 1-3 спортивного разряда (спортивно-массовая гимнастика); упражнения общей гимнастики (программы категории «С», «Д») программный материал групп начальной подготовки 1 года обучения по спортивной гимнастике, спортивной акробатике, художественной гимнастике.

*Бадминтон.* Стойка; хват ракетки, удары справа и слева.

*Баскетбол.* Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; учебная игра.

*Волейбол.* Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; учебная игра.

*Футбол.* Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы; внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.

*Гандбол.* Стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; учебная игра.

*Настольный теннис.* Передвижение; удары и подачи слева и справа; удары прямые и с вращением; одиночная игра.

*Легкая атлетика.* Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 метров на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5-2 км.

*Туристская подготовка.* В V-VI классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия; правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для

похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и правила безопасности.

## VIII-IX КЛАССЫ

### Группы общей физической подготовки

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения; бег; спортивные и подвижные игры, элементы единоборств и др.

**Спортивные секции.** В содержание занятий вводят упражнения общей физической подготовки (упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости) и упражнения для освоения техники отдельных видов спорта.

*Гимнастика.* Упражнения гимнастического многоборья облегченной классификационной программы категории «Б» 1-3 спортивного разряда (спортивно-массовая гимнастика); упражнения общей гимнастики (программы категории «С», «Д») программный материал групп начальной подготовки 1-2 года обучения по спортивной гимнастике, спортивной акробатике, художественной гимнастике.

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

*Бадминтон.* Подача короткая, высоко-далекая; удары слева, сверху и снизу; учебная игра.

*Баскетбол.* Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; учебная игра.

*Футбол.* Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетающего мяча вратарем; учебная игра.

*Волейбол.* Верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; учебная игра.

*Гандбол.* Передача мяча сверху; ведение мяча; бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижение вратаря в воротах; ловля мяча руками; индивидуальные действия игроков; нападение при численном перевесе; учебная игра.

*Туристская подготовка.* Ежегодно проводится не менее 4-х походов, в том числе один поход продолжительностью не менее 2-х дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и самостраховка, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего; преодоление препятствий.

## X-XI КЛАССЫ

### Группы общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения со скакалкой, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега; метание мяча, ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры; упражнения ритмической гимнастики.

### Спортивные секции

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

*Гимнастика.* Упражнения гимнастического многоборья облегченной

классификационной программы категории «Б» 3, 2, 1 спортивного разряда (спортивно-массовая гимнастика); упражнения общей гимнастики (программы категории «С», «Д»), программный материал групп начальной подготовки 1-2 года обучения по спортивной гимнастике, спортивной акробатике, художественной гимнастике.

*Бадминтон.* Передвижение. Одиночная, парная, смешанная игра.

*Легкая атлетика.* Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; тройной прыжок; бег с барьерами; метание гранаты; толкание ядра, передача эстафетной палочки.

*Баскетбол.* Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя сверху; финты; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра.

*Гандбол.* Броски в ворота – согнутой сверху с места, после остановки, согнутой сверху в прыжке, с падением вперед, в прыжке с падением вперед, с падением в сторону, согнутой сбоку; финты; индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря – стойка; передвижения; отбивание мяча руками и ногами; передачи – вбрасывание; финты; учебная игра.

*Волейбол.* Поддачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары – прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; прием снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные; учебная игра.

*Футбол.* Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъема, с полувлета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой – лбом, боковой частью стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью; финты; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря – при ловле низких мячей, полуввысоких, высоких, отбивание, выбрасывание, выбивание.

*Борьба.* Приемы самообороны. Способы борьбы лежа. Переворачивание захватом руки сбоку, шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом в рычаг. Приемы борьбы стоя – бросок рывком за пятку, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом обеих ног, учебная схватка.

*Настольный теннис.* Удары мяча – без вращения, с нижним и верхним вращением. Тактические приемы – атакующего игрока против защитника, защитника против атакующего игрока. Парная игра.

*Туристическая подготовка.* Ежегодно проводится не менее четырех походов, в том числе один поход продолжительностью не менее 2-х дней с ночлегом в полевых условиях. Ориентирование по карте и без нее, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.

*Военно-прикладная подготовка.* Метание гранаты (310 г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты 600 г из окопа (укрытия); гранаты (700 г) в контур мишени № 12 (танк). Преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки; марш-броски на 6 и 10 км; ориентирование на местности и движение по азимуту.

#### IV часть

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Дни здоровья и спорта включают в себя массовые и показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включенных в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и соревнования по видам физических упражнений, включенных в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

Спортивные праздники. День работника физической культуры и спорта Приднестровской Молдавской Республики и др.

Спартакиады. Туристические слеты.

Выполнение программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся.

#### V часть

### **МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕННОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

*Оборудование и спортивный инвентарь:*

- Основной комплект учебно-спортивного оборудования;
- Комплект для занятий по общей физической подготовке;
- Тренажеры и устройства для развития физических качеств;
- Комплект спортивного инвентаря по видам спорта.

*Оборудование для контроля и оценки двигательного действия:*

- Комплект для занятия гимнастикой;
- Комплект для занятия легкой атлетикой;
- Комплект для занятия спортивными и подвижными играми.