

796/083  
Г 525

ХР

А. А. Глазырин  
Л. Д. Глазырина  
Т. А. Лопатик

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

*Программы  
и учебные нормативы  
по физическому воспитанию  
учащихся V-VII классов*



Министерство образования Республики Беларусь

0041 V  
(10041)  
2007

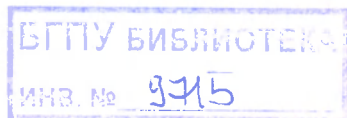
Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

**А. А. Глазырин, Л. Д. Глазырина,  
Т. А. Лопатик**

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ**

*Программы и учебные нормативы  
по физическому воспитанию учащихся V–VII классов*

Минск 2007



УДК 796(075.8)  
ББК 75я73  
Г524

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

*Рецензенты:*

доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики Российской Академии физической культуры, член-корреспондент РАО С. Д. Неверкович;  
доктор педагогических наук, доцент РИПО П. П. Шоцкий

**Глазырин, А. А.**

Г524 Физическая культура и здоровье: прогр. и учеб. нормативы по физическому воспитанию учащихся V–VII классов / А. А. Глазырин, Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. – Минск : БГПУ, 2007. – 83 с.

В издании указаны программные цели и задачи физического воспитания учащихся V–VII классов, а также нормативные требования по разделам программы. Представлены задания и их краткое содержание по развитию двигательных качеств в базовых видах учебной программы по физическому воспитанию, алгоритмические карты содержания знаний, умений и навыков.

Адресуется учителям физической культуры, методистам, педагогам дополнительного образования, преподавателям средних и высших учебных заведений, студентам.

УДК 796(075.8)  
ББК 75я73

© Глазырин А. А. [и др.], 2007  
© БГПУ, 2007

## ВВЕДЕНИЕ

Программа «Физическая культура и здоровье» для учащихся V–VII классов общеобразовательных школ является авторской. В ней отражены объемы знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению в различных видах физических упражнений. Усвоение программного материала осуществляется средствами окружающей природной среды, разнообразной двигательной деятельности, дополняется другими видами деятельности – эстетической, художественно-творческой и т. д.

В названии программы: «Физическая культура и здоровье» заключена ее направленность на:

- укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств (гражданственности, патриотизма, духовности, причастности к общечеловеческим культурным ценностям);
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, но и общественным долгом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, позволяющим совершенствовать работу в направлении формирования ЗОЖ (здорового образа жизни) школьников;
- развитие у учащихся двигательных качеств с преимущественным воспитанием силы, всех видов выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

При разработке программы авторы опирались на содержательную основу принципов обучения в физическом воспитании, позволяющих учителю физической культуры проектировать преподавание в соответствии с требованиями, отражающими закономерности процесса обучения физическим упражнениям:

- направлять учеников на сознательное и активное отношение к учебному предмету, материалу;
- объективно оценивать результативность обучения;
- вести преподавание, учитывая возрастные особенности учащихся, их индивидуальные качества, физическое состояние и т. п.;
- проектировать учебный процесс, соблюдая основные правила дидактики (связь с жизнью, системность, последовательность, постепенность и др.).

Важным принципом данной программы является принцип интегрированного обучения, под которым понимается интеграция всех дидактических элементов содержания обучения.

Интегрирование содержания в учебно-воспитательной, оздоровительной работе с учащимися соответствует характеру мышления современных подростков, дает возможность предполагать, что трудности реального процесса обучения в различных видах двигательной деятельности, ориентированные на достижение желаемого интеллектуального и физического уровня, могут быть преодолены за счет:

- подготовки учащихся к изучению теоретических вопросов (формирование потребностей и мотивов, представлений и понятий в области физической культуры и спорта, о правилах поведения ЗОЖ (что составляет знание о ЗОЖ), гигиенических знаний и т. п. (теоретические знания);
- развитие умений и навыков в программных видах двигательной деятельности и применение их в различных жизненных ситуациях и формах организованного учебно-воспитательного процесса (физкультурно-оздоровительной, досуговой, самостоятельной, учебной и т. д.) (практические умения);
- развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений (теоретико-практические знания);
- развитие творческих способностей и одаренности в двигательной сфере деятельности, определяемое уровнем развития критического и оценивающего мышления (творческие умения).

Работая над программой, мы учитывали богатый и разносторонний опыт, который накоплен в области отечественного воспитания школьников и учащейся молодежи (Л. К. Завьялов, Б. А. Ашмарин, Л. П. Матвеев, А. П. Матвеев, Г. П. Богданов, Г. Б. Мейксон, Н. М. Моисеев, Г. Д. Харабуга и др.).

Данная программа проходила апробацию в ряде школ г. Минска

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Пояснительная записка .....	5
1. Алгоритмические карты, регламентирующие задачи и требования к знаниям и умениям по предмету «Физическая культура и здоровье» в V–VII классах .....	7
2. Теоретические сведения по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся V–VII классов (знания, умения и представления) .....	12
V класс (10–12 ч.) .....	13
VI класс (12–14 ч.) .....	13
VII класс (12–14 ч.) .....	14
3. Основные разделы учебной программы «Физическая культура и здоровье». Двигательная активность учащихся V–VII классов (средства) .....	15
4. Развитие двигательных (физических) качеств .....	23
<i>Примерные задания по развитию двигательных качеств в базовых видах учебной программы по физическому воспитанию в V классах (30–32 ч.)</i> .....	23
<i>Примерные задания по развитию двигательных качеств в базовых видах учебной программы по физическому воспитанию в VI классах (32–34 ч.)</i> .....	30
<i>Примерные задания по развитию двигательных качеств в базовых видах учебной программы по физическому воспитанию в VII классах (34–36 ч.)</i> .....	36
5. Самостоятельная творческая деятельность в системе занятий физической культурой .....	46
5.1. Самоконтроль учащихся V–VII классов при самостоятельных занятиях физическими упражнениями .....	49
6. Требования к учащимся .....	52
7. Учебные нормативы и оценка результатов их выполнения в баллах (V класс) .....	53
7.1. Алгоритмическая карта учебных нормативов и оценки результатов по разделу «Гимнастика» .....	53
7.2. Алгоритмическая карта учебных нормативов и оценки результатов по разделу «Легкая атлетика» .....	54
7.3. Алгоритмическая карта учебных нормативов и оценки результатов по разделу «Льжи, коньки, плавание» .....	55
8. Учебные нормативы и оценка результатов по их выполнению в баллах (VI класс) .....	56
8.1. Алгоритмическая карта учебных нормативов и оценки результатов по разделу «Гимнастика» .....	56
8.2. Алгоритмическая карта учебных нормативов и оценки результатов по разделу «Легкая атлетика» .....	57
8.3. Алгоритмическая карта учебных нормативов и оценки результатов по разделу «Льжи, коньки, плавание» .....	58

9. Учебные нормативы и оценка результатов по их выполнению в баллах (VII класс) .....	59
9.1. Алгоритмическая карта учебных нормативов и оценки результатов по разделу «Гимнастика» .....	59
9.2. Алгоритмическая карта учебных нормативов и оценки результатов по разделу «Легкая атлетика» .....	60
9.3. Алгоритмическая карта учебных нормативов и оценки результатов по разделу «Льжи, коньки, плавание» .....	61
10. Содержание знаний учащихся V–VII классов .....	62
10.1. Алгоритмическая карта содержания знаний для учащихся V классов .....	62
10.2. Алгоритмическая карта содержания знаний для учащихся VI классов .....	66
10.3. Алгоритмическая карта содержания знаний для учащихся VII классов .....	73