

Управление образования Администрации города Воткинска Удмуртской Республики

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22 имени А.С. Макаренко»
города Воткинска Удмуртской Республики**

П Р И К А З

от 31 августа 2021 года

№185-ос

Об утверждении рабочих программ

Для обеспечения учебного процесса в соответствии с учебным планом на 2021-2022 учебный год и на основании заключения по результатам согласования рабочих программ с учебной частью,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить для реализации учебно-воспитательного процесса в 2020-2021 учебном году следующие учебные программы педагогических работников школы:
 - рабочие программы предметов обязательной части учебного плана (Приложение 1);
 - рабочие программы предметов и курсов, части формируемой образовательной организацией учебного плана (Приложение 1);
 - индивидуальные адаптированные рабочие программы обучающихся с ОВЗ (Приложение 2).
2. Педагогам школы осуществлять образовательный процесс в соответствии с содержанием рабочих программ, утвержденных данным приказом.
3. Чупраковой Г.Н., заместителю директора по УВР осуществлять контроль за реализацией рабочих программ в соответствии с планом внутришкольного контроля.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ СОШ №22

В.А. Викулов

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22 имени А.С.Макаренко»
города Воткинска Удмуртской Республики**

Рассмотрено на заседании МО
учителей естественных наук
Протокол №1 от 26.08.2021г.

Составлена на основании
государственной программы
и требований к ФГОС второго поколения

Принято на педагогическом совете
Протокол №10 от 30.08.2021г.

Утверждено
Приказ № 185-ос от 31.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 5-9 классов**

2021-2022г.
г.Воткинск

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9х классов составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-РФ
2. Приказа МО и Н РФ от 6 октября 2009г. № 373, зарег. Минюстом России 22 декабря 2009 г. № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. На основании письма МОиНР от 19.11.2010г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»;
4. Основной образовательной программы ООШколы;
5. Учебного плана школы;
6. Примерной программы по физической культуре, представленной в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. «Просвещение», 2011г. (Стандарты второго поколения).

Программа разработана для организации образовательного процесса в очной форме обучения, с использованием электронного обучения и дистанционных технологий, а также для обучения по индивидуальным учебным планам, обучающийся на дому.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

тиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий

физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре в объеме 510 ч (3 часа в неделю) с 5 по 9 классы.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

Класс	Количество часов в год	Практическая часть	Экскурсии	Контроль
5	102	71	-	31
6	102	72	-	30
7	102	71	-	31
8	102	74	-	28
9	102	67	-	35

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогиче-

ческой направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную

одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных

действия, развитию физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в шири-

ну (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкульт-

пауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высо-

кой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей

позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом

«перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ Раздела	Название раздела	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Всего часов						
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	36	40	40	46	36
3	Баскетбол	15	11	11	5	15
4	Волейбол	19	7	7	9	5
5	Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21	21
6	Лыжные гонки	20	23	23	21	25

Тематическое планирование 5 класс (102 час)

№ уроков	Название раздела Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы
Легкая атлетика		12	
1	Вводный инструктаж по программе вводного инструктажа. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
2	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Легкая атлетика». Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Беговые упражнения, бег 30 м., 60 м., прыжки в длину с разбега, спортивная игра.	1	Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики правила использования инвентаря и оборудования, классификацию основных видов легкой атлетики, упражнений и соревнований, технику выполнения легкоатлетических упражнений.
3	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега, бег 30 м, 60 м – контроль. Высокий старт.	1	Выполнять специально беговые упражнения, спринтерский бег, высокий и низкий старт. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту). Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Описывать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами. Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений и беговых.
4	Беговые упражнения, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техничко-тактические действия и приемы в игре мини-футбол. Правила игры. Игра по правилам.	1	
5	Беговые упражнения, прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места-контроль.	1	
6	Бег 300 м., прыжки в длину с места. Упражнения в метании малого мяча.	1	
7	Метание мяча в цель, на дальность, бег 300 м.- контроль.	1	
8	Метание мяча на дальность – контроль. 6-минутный бег.	1	
9	Метание мяча на дальность. Преодоление препятствий разной сложности. Метание малого мяча по движущейся мишени, бег 1000 м.	1	
10	Беговые упражнения. Метание мяча. Элементы легкой атлетики, бег 1000 м – контроль.	1	
11	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). 6-мин. бег.	1	
12	Беговые упражнения. Бег 1500м-контроль.	1	

			<p>Описывать технику метания малого мяча, осваивать технику малого мяча. Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p><i>Создание благоприятных условий для развития, ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.</i></p>
Баскетбол		15	
13	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Баскетбол». Подвижные игры. Челночный бег 3*10 м, спортивная игра. Техникотактические действия и приемы в игре баскетбол.	1	<p>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. Выполнять основные технические действия и приемы игры баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Излагать правила и условия проведения спортивных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действиях. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Руководствоваться правилами</p>
14	Челночный бег 3*10 м, спортивные игры, баскетбол.	1	
15	Челночный бег 3*10 м – контроль, подтягивание. Спортивная игра. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись».	1	
16	Кроссовая подготовка. Подтягивание, подвижная игра. Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди.	1	
17	Спортивные игры, баскетбол, подтягивание. История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	1	
18	Спортивная игра, подтягивание – контроль. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	
19	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1	
20	Кроссовая подготовка – контроль. Наклон вперед. Подвижная игра. Штрафной бросок.	1	
21	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча	1	

	ча двумя руками от груди на месте в круге.		профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <i>Ценностных отношений к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.</i>
22	Спортивные игры. Наклон вперед – контроль. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	
23	Подвижные игры. Развитие двигательных способностей. Передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола.	1	
24	Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи.	1	
25	Спортивные игры, баскетбол. Развитие быстроты. Передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу.	1	
26	Спортивные игры, мини-футбол. Развитие ловкости. Передача мяча одной рукой от плеча. Перехват мяча во время ведения, накрывание мяча; повороты с мячом на месте	1	
27	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
Гимнастика с основами акробатики		21	
28	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Гимнастика», строевые упражнения, элементы гимнастики. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений). Осваивать универсальные умения связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, комбинаций, упражнениях на снарядах. Уметь объяснять ошибки при выполне-
29	Строевые упражнения, акробатика, наклон вперед. Упражнения на пресс, отжимание. Организующие команды и приемы.	1	
30	Строевые упражнения, акробатика, упражнения на координацию движений, упражнения на пресс, отжимание, наклон вперед.	1	
31	Строевые упражнения, упражнения на пресс. Прыжки через скакалку. Отжимание. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	
32	Строевые упражнения, ОРУ. Отжимание – контроль. Элементы гимнастики. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1	
33	Строевые упражнения, отжимание, акробатика – контроль. Упражнения на пресс, элементы гимнастики.	1	

34	Строевые упражнения. Упражнения на пресс – контроль. Элементы гимнастики. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	нии упражнений. Уметь организовать рабочее место. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Составлять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.</i>	
35	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на координацию движений – контроль. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1		
36	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку – контроль. Лазание, перелезание, ползание по гимнастической скамейке. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1		
37	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание. Акробатические упражнения и комбинации.	1		
38	Силовая подготовка. Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание - контроль.	1		
39	Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по канату. Передвижение в висах и упорах.	1		
40	Силовая подготовка, лазание по канату. Подвижная игра.	1		
41	Силовая подготовка, лазание по канату. Подвижная игра.	1		
42	Эстафеты с элементами гимнастики. Лазание по канату. Опорный прыжок (упор присев).	1		
43	Эстафеты с элементами гимнастики, опорный прыжок. Лазание по канату – контроль.	1		
44	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами гимнастики. Опорный прыжок .	1		
45	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1		
46	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП. Подвижные игры. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1		
47	Подвижные игры. Развитие ловкости.	1		
48	Специальная физическая подготовка.	1		
Лыжные гонки		20		
49	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Лыжная подготовка».	1		Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику
50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъемы.	1		
51	Подвижные игры. Развитие ловкости.	1		

	ОФП.		<p>последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения, контролировать скорость передвижения на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику поворотов, спусков и подъемов, осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p><i>Ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</i></p>
52	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Бег 2000 м.	1	
53	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Лыжные эстафеты.	1	
54	Подвижные игры. ОФП. Развитие двигательных способностей.	1	
55	Одновременный бесшажный ход - контроль. Попеременный двухшажный ход.	1	
56	Попеременный двухшажный ход – контроль. Повороты переступанием.	1	
57	Подвижные игры. ОРУ. Развитие ловкости. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	
58	Повороты переступанием – контроль. ОФП.	1	
59	Скоростная тренировка 2*500 м.	1	
60	Подвижные игры. Развитие двигательных способностей.	1	
61	Бег 1000 м – контроль. Спуски с горы.	1	
62	Лыжные эстафеты. Повороты переступанием.	1	
63	Подвижные игры. ОФП. Развитие двигательных способностей. Передвижение на лыжах разными способами.	1	
64	Спуски с пологого склона – контроль. Торможение «плугом».	1	
65	Торможение «плугом». ОФП.	1	
66	Подвижные игры. ОРУ.	1	
67	Торможение «плугом» – контроль. ОФП.	1	
68	Лыжные эстафеты, биатлон. Специальная физическая подготовка.	1	
Волейбол		9	
69	Инструктаж на рабочем месте, тема: волейбол. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Техникотактические действия и приемы в игре во-	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Излагать правила и условия прове-

	лейбол.		дения спортивных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действиях. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.	
70	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Правила игры. Игра по правилам.	1	<i>Ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.</i>	
71	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч».	1		
72	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч».	1		
73	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	1		
74	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.	1		
75	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3), Игра по упрощённым правилам.	1		
76	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. Специальная физическая подготовка.	1		
77	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1		
Легкая атлетика		25		
78	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10 м (обучение).	1		Технически правильно выполнять двигательные действия: эстафетный бег, передача эстафетной палочки, бег по пересеченной местности. Демонстрировать физические способности по данному разделу. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Раскрывать понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в
79	Челночный бег 3*10 м (совершенствование), наклон вперед, прыжки в длину с места.	1		
80	Челночный бег 3*10м - контроль, многоскоки (обучение), наклон вперед (совершенствование).	1		
81	Беговые упражнения. Многоскоки (совершенствование). Отжимание (обучение). Наклон.	1		
82	Прыжки в длину с места. Наклон вперед.	1		
83	Прыжки в длину с места. Подтягивание (обучение), наклон вперед.	1		
84	Беговые упражнения. Подтягивание, наклон вперед – контроль.	1		
85	Подтягивание – контроль. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1		

86	Беговые упражнения. Метание мяча в цель (совершенствование). Прыжки в длину с места –контроль.	1	<p>процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Готовить места занятий, подбирать одежду и обувь.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p>Анализировать технику движений прыжка в длину с разбега и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту).Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Ценностных отношений к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.</i></p>
87	Метание мяча в цель. Бег 300м-контроль. Спринтерский бег.	1	
88	Отработка техники по метанию мяча на дальность с места. Эстафетный бег.	1	
89	Метание мяча на дальность – контроль. Обучение технике равномерного бега.	1	
90	Бег 1000 м – контроль. Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1	
91	6-мин бег. Веселые старты.	1	
92	6-мин бег – контроль. Баскетбол – техническая подготовка.	1	
93	Бег 1500 м – контроль. Футбол (тактические действия).	1	
94	Эстафетный бег. Подтягивание.Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
95	Подтягивание. Кроссовая подготовка.	1	
96	Подтягивание. Бег 500 м.	1	
97	Спортивные игры (ОФП), баскетбол.	1	
98	Спортивные игры (ОФП), волейбол.	1	
99	Спортивные игры (ОФП), мини-футбол.	1	
100	Спортивные игры (ОФП), футбол.	1	
101	Спортивные игры.	1	
102	Спортивные игры.	1	

Тематическое планирование 6 класс (102 час)

№ уроков	Название раздела Темы уроков	Всего часов	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы
Легкая атлетика		16	
1	Вводный инструктаж по программе вводного инструктажа.Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями,
2	Инструктаж на рабочем месте: тема «Легкая атлетика». Беговые упражнения, бег 30,60 м., элементы легкой атле-	1	

	тики, спортивные игры.		<p>определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики правила использования инвентаря и оборудования, классификацию основных видов легкой атлетики, упражнений и соревнований, технику выполнения легкоатлетических упражнений. Выполнять специально беговые упражнения, спринтерский бег, высокий и низкий старт. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. Описывать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами. Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений и беговых. Описывать технику метания малого мяча, осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях.</p> <p><i>Ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.</i></p>
3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега, бег 30 м. - контроль, 60 м.	1	
4	Бег 60 м. – контроль. Прыжок в длину с разбега, беговые упражнения. Преодоление препятствий разной сложности.	1	
5	Прыжок в длину с разбега, бег 1500 м., подтягивание.	1	
6	Беговые упражнения, метание мяча, бег 300 м., подтягивание – контроль.	1	
7	Метание мяча. Бег 300 м – контроль, 6-мин. бег.	1	
8	Бег 1000 м. Метание мяча – контроль.	1	
9	Бег 1000 м.- контроль, спортивные игры.	1	
10	Бег 1500 м. – контроль, челночный бег 3*10м.	1	
11	Прыжок в длину с места, челночный бег - контроль.	1	
12	Прыжок в длину с места – контроль, спортивные игры (футбол).	1	
13	Бег 500 м. О.Ф.П.	1	
14	Кроссовая подготовка. Подтягивание. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1	
15	Специальная физическая подготовка.	1	
16	Упражнения в метании малого мяча. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	
Баскетбол		11	
17	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой в движении. Штраф-	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять тестовые

	ные броски. Ловля, передача мяча.		упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действиях. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.
18	Спортивные игры (ОФП).	1	
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой в движении. Штрафные броски. Ловля, передача мяча. Учебная игра.	1	
20	Ведение мяча с изменением направления и скорости – контроль. Передача мяча одной рукой в движении. Бросок в движении после двух шагов. Учебная игра.	1	
21	Перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.	1	
22	Передача мяча одной рукой в движении – контроль. Бросок в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Бросок в корзину двумя руками после ведения. Учебная игра.	1	
23	Бросок в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Бросок в корзину двумя руками после ведения. Учебная игра.	1	
24	Бросок в корзину двумя руками после ведения. Учебная игра.	1	
25	Бросок в движении после двух шагов. Учебная игра.	1	
26	Учебная игра баскетбол с правилами.	1	
27	Специальная физическая подготовка.	1	
Гимнастика с основами акробатики		21	<p><i>Ценностных отношений к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.</i></p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять гимнастические комбинации на</p>
28	Инструктаж на рабочем месте по теме «Гимнастика». Вольные упражнения – прыжки через скакалку. Подтягивание. Упражнения на брюшной пресс. Организующие команды и приемы. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1	
29	Строевые упражнения: повороты на месте; перестроение из колонны в 2-3. Акробатика: кувырки, мост из положения стоя, стойка на голове, стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. Упражнения на брюшной пресс.	1	
30	Опорный прыжок. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Передвижение в висах и упорах.	1	

31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Силовая подготовка. Упражнения на брюшной пресс – контроль. Наклон вперед.	1	<p>спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту. Осваивать универсальные умения связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнениях. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, комбинаций, упражнениях на снарядах.</p> <p><i>Ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</i></p>
32	Строевые упражнения. Акробатика. Силовая подготовка. Наклон вперед. Прыжки через скакалку – контроль. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	
33	Брусья (м.): наскок в упор, сед ноги врозь, перемахи, наскок махом вперед-назад. Брусья (д.): наскок в вис на н. жерди, размахи изгибами, вис лежа на н. жерди, перемахи с седом на бедре. Техника движений и ее основные показатели.	1	
34	Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	
35	Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперед, назад – контроль. Силовая подготовка.	1	
36	Бревно (д.): вскок в сед в упор верхом, перемахи, сед ноги врозь, шаги, повороты кругом, соскок ноги врозь. Перекладина (м.): вис стоя согнув ноги, подъем переворотом, перемахи, соскок отмахом назад, поворот кругом в упор.	1	
37	Строевые упражнения. Акробатика: мост из положения стоя (д.) – контроль. Переворот боком. Подтягивание. Упражнение на гибкость.	1	
38	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на голове (м.) – контроль. Переворот боком. Наклон вперед.	1	
39	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	
40	Строевые упражнения. Переворот боком. Подтягивание. Упражнения на гибкость.	1	
41	Строевые упражнения. Переворот боком. Наклон вперед – контроль. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1	
42	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и	1	

	устранения технических ошибок. Изменение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		
43	Строевые упражнения. Переворот боком. Лазание, перелезание, ползание по гимнастической скамейке. Силовая подготовка, лазание по канату-контроль.	1	
44	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подтягивание. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
45	Кроссовая подготовка (ОФП).	1	
46	Строевые упражнения. Подтягивания. Силовая подготовка. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1	
47	Опорный прыжок. Спортивные игры. ОФП. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	
48	Опорный прыжок. Специальная физическая подготовка.	1	
Лыжные гонки		23	
49	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Лыжная подготовка».	1	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций. Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Составлять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта. <i>Ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования,</i>
50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный.	1	
51	Перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	1	
52	Кроссовая подготовка (ОФП).	1	
53	Попеременный двухшажный ход - контроль. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	
54	Передвижение на лыжах разными способами.	1	
55	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный. Повторное прохождение отрезков 3x500 м.	1	
56	Одновременный бесшажный ход – контроль. Попеременный двухшажный ход.	1	
57	Спортивные игры (ОФП).	1	
58	Поворот переступанием в движении. Бег на лыжах 1000 м. Подъемы.	1	
59	Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек.	1	
60	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования	1	

	ния безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. О.Ф.П.		<i>нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.</i>
61	Подъем скользящим шагом. Торможение упором.	1	
62	Подъем скользящим шагом. Торможение упором. Бег на лыжах 1000 м.	1	
63	Одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой).	1	
64	Подъем скользящим шагом. Торможение упором – контроль.	1	
65	Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1	
66	Спортивные игры.О.Ф.П..	1	
67	Спуски с изменением стоек. Повторное прохождение отрезков 3х500 м.	1	
68	Бег на лыжах 1000 м – контроль.	1	
69	Специальная физическая подготовка.	1	
70	Спуски с изменением стоек (через палки) – контроль.	1	
71	Бег на лыжах 2000 м (д.), 3000 м (м.) – контроль.	1	
Волейбол		7	
72	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Волейбол». Прямая верхняя подача через сетку. Передача мяча из зоны в зону. Игра по правилам.	1	
73	Прямая верхняя подача. Передача мяча из зоны в зону. Игра по правилам. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар.	1	
74	Прямая верхняя подача. Передача мяча из зоны в зону. Игра по правилам.	1	
75	Учебная игра волейбол с правилами.	1	
76	Прямая верхняя подача. Передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по правилам.	1	
77	Прямая верхняя подача. Передачи по зонам. Тактика игры. Игра по правилам.	1	

78	Учебная игра волейбол с правилами. Специальная физическая подготовка.	1	гательные действия, составляющие содержание игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действиях. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. <i>Ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.</i>
Легкая атлетика		24	
79	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту). Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики правила использования инвентаря и оборудования, классификацию основных видов легкой атлетики, упражнений и соревнований, технику выполнения легкоатлетических упражнений. Выполнять специально беговые упражнения, спринтерский бег, высокий и низкий старт.
80	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	
81	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. О.Ф.П.	1	
82	Прыжки в длину с места – контроль. Челночный бег. Прыжки в высоту.	1	
83	Челночный бег – контроль. Прыжки в высоту. Подтягивание.	1	
84	Спортивные игры (ОФП).	1	
85	Бег 30 м – контроль. Бег 60 м.	1	
86	Бег 60 м – контроль. 6-мин бег.	1	
87	Спортивные игры (ОФП).	1	
88	Метание мяча (на дальность, в цель). Подтягивание.	1	
89	Метание мяча на дальность. Бег 300 м – контроль.	1	
90	Спортивные игры (ОФП).	1	
91	Метание мяча на дальность. Подтягивание.	1	
92	Метание мяча на дальность – контроль. Эстафетный бег.	1	
93	Метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени. Бег 1000 м-контроль.	1	

94	Эстафетный бег. Подтягивание. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Готовить места занятий, подбирать одежду и обувь.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p><i>Ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</i></p>
95	Подтягивание. Бег 1500 м .	1	
96	Бег 1500 м –контроль.	1	
97	Подтягивание. Бег 500 м.	1	
98	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1	
99	Спортивные игры (ОФП), баскетбол.	1	
100	Спортивные игры (ОФП), волейбол.	1	
101	Спортивные игры (ОФП), мини-футбол.	1	
102	Спортивные игры (ОФП), футбол.	1	

Тематическое планирование 7 класс (102 час)

№ урок ов	Название раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы
Лёгкая атлетика		16	
1.	Вводный инструктаж по программе вводного инструктажа.	1	<p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. Выполнять комплексы</p>
2.	Инструктаж на рабочем месте: тема «Лёгкая атлетика». Бег 30 м. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	
3.	Спортивные игры (ОФП). Бег 30 м – контроль.	1	
4.	Бег 60 м – контроль. Прыжок в длину с места. Подтягивание.	1	
5.	Прыжок в длину с места - контроль.	1	

	Метание мяча.		упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики правила использования инвентаря и оборудования, классификацию основных видов легкой атлетики, упражнений и соревнований, технику выполнения легкоатлетических упражнений. Выполнять специально беговые упражнения, спринтерский бег, высокий и низкий старт. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. Описывать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами. Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения
6.	Спортивные игры (ОФП).	1	
7.	Метание мяча. Бег 300 м. Подтягивание.	1	
8.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча – контроль.	1	
9.	Спортивные игры. Бег 300 м – контроль.	1	
10.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. 6-мин. бег	1	
11.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	1	
12.	Спортивные игры (ОФП).	1	
13.	Челночный бег – контроль. Бег 1000 м.	1	
14.	Бег 1000 м – контроль. Подтягивание.	1	
15.	Спортивные игры (ОФП).	1	
16.	Бег 1500 м – контроль. Подтягивание.	1	

			<p>контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений и беговых. Описывать технику метания малого мяча, осваивать технику малого мяча. Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях.</p> <p><i>Ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.</i></p>
Спортивные игры, баскетбол		11	
17.	Инструктаж на рабочем месте, «Баскетбол». Ведение мяча с изменением направления скорости. Передача одной рукой в движении. Штрафные броски. Ловля, передача мяча.	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
18.	Спортивные игры (ОФП).	1	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
19.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой в движении. Штрафные броски. Ловля, передача мяча.	1	Укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
20.	Ведение мяча с изменением направления и скорости – контроль. Передача мяча одной рукой в движении. Бросок в движении после двух шагов. Учебная игра.	1	Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действиях. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
21.	Спортивные игры (ОФП). Подтягивание-контроль.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.
22.	Передача мяча одной рукой в движении. Бросок в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Бросок в корзину двумя руками после ведения. Учебная игра.	1	
23.	Бросок в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Бросок в корзину двумя руками после ведения. Учебная игра.	1	<i>Ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.</i>
24.	Бросок в корзину двумя руками-после ведения. Учебная игра.	1	
25.	Бросок в движении после двух шагов. Учебная игра.	1	
26.	Двусторонняя игра с правилами.	1	
27.	Двусторонняя игра с правилами.	1	
Гимнастика		21	
28.	Инструктаж на рабочем месте по «Гимнастика». Вольные упражнения – прыжки через	1	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во

	Упражнения на брюшной пресс.		<p>время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту. Осваивать универсальные умения связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, комбинаций, упражнениях на снарядах.</p> <p><i>Ценностных отношений к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.</i></p>
29.	Строевые упражнения: повороты на месте; перестроение из колонны в 2-3. Акробатика: кувырки, мост из положения стоя, стойка на голове, стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. Упражнения на брюшной пресс.	1	
30.	Опорный прыжок.	1	
31.	Строевые упражнения. Акробатика. Силовая подготовка. Упражнения на брюшной пресс – контроль. Наклон вперед.	1	
32.	Строевые упражнения. Акробатика. Силовая подготовка. Наклон вперед. Прыжки через скакалку – контроль.	1	
33.	Брусья (м.): наскок в упор, сед ноги врозь, перемахи, наскок махом вперед-назад. Брусья (д.): наскок в вис на н. жерди, размахи изгибами, вис лежа на н. жерди, перемахи с седом на бедре.	1	
34.	Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание. Упражнения на гибкость.	1	
35.	Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперед, назад – контроль. Силовая подготовка.	1	
36.	Бревно (д.): вскок в сед в упор верхом, перемахи, сед ноги врозь, шаги, повороты кругом, соскок ноги врозь. Перекладина (м.): вис стоя согнув ноги, подъем переворотом, перемахи, соскок отмахом назад, поворот кругом в упор.	1	
37.	Строевые упражнения. Акробатика: мост из положения стоя с разворотом в упор присев (д.) – контроль. Переворот боком. Подтягивание. Упражнение на гибкость.	1	
38.	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на голове с выходом в стойку на руках с помощью (м.). Переворот боком. Наклон вперед.	1	
39.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1	
40.	Строевые упражнения. Переворот боком. Подтягивание. Упражнения на гибкость.	1	
41.	Строевые упражнения. Переворот боком. Наклон вперед – контроль.	1	
42.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	

43.	Строевые упражнения. Отжимание-контроль. Силовая подготовка, лазание по канату.	1
44.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подтягивание. Полоса препятствий.	1
45.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1
46.	Строевые упражнения. Подтягивание контроль. Силовая подготовка.	1

	Гимнастическая полоса препятствий.		
47.	Опорный прыжок. Спортивные игры (ОФП).	1	
48.	Опорный прыжок. Спортивные игры (ОФП).	1	
Лыжная подготовка		23	
49.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Лыжная подготовка».	1	<p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций. Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Составлять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</p> <p><i>Ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.</i></p>
50.	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный.	1	
51.	Спортивные игры (ОФП).	1	
52.	Кроссовая подготовка - контроль.	1	
53.	Попеременный двушажный ход - контроль. Одновременный одношажный Одновременный бесшажный ход.	1	
54.	Спортивные игры (ОФП).	1	
55.	Одновременный одношажный Одновременный бесшажный. Повторное прохождение отрезков 3x500м.	1	
56.	Одновременный бесшажный ход – контроль. Попеременный двушажный ход.	1	
57.	Спортивные игры (ОФП).	1	
58.	Поворот переступанием в движении. Бег на лыжах 1000 м.	1	
59.	Поворот переступанием в движении. Спуск с изменением стоек.	1	
60.	Спортивные игры (ОФП).	1	
61.	Подъем скользящим шагом. Торможение упором.	1	
62.	Подъем скользящим шагом. Торможение упором. Бег на лыжах 1000 м.	1	
63.	Спортивные игры (ОФП).	1	
64.	Подъем скользящим шагом. Торможение упором – контроль. Одновременный одношажный «коньковый» - обучение.	1	
65.	Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Одновременный одношажный «коньковый» - повторение.	1	
66.	Спортивные игры (ОФП).	1	
67.	Спуски с изменением стоек. Повторное прохождение отрезков 3x500 м.	1	
68.	Бег на лыжах 1000 м – в высоком темпе с использованием «конькового» хода.	1	

69.	Спортивные игры (ОФП).	1	
70.	Спуски с изменением стоек (через палки) –контроль.	1	
71.	Бег на лыжах 2000 м (д.), 3000 м (м.) – контроль.	1	
Спортивные игры, волейбол		7	
72.	Прямая верхняя подача через сетку. Передача мяча из зоны в зону. Игра по правилам.	1	<p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений). Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения спортивных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действиях. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p> <p><i>Ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</i></p>
73.	Прямая верхняя подача. Передача мяча из зоны в зону. Игра по правилам.	1	
74.	Прямая верхняя подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Игра по правилам.	1	
75.	Учебная игра.	1	
76.	Прямая верхняя подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Тактические действия игроков передней линии в нападении (нападающий удар на месте). Игра по правилам.	1	
77.	Прямая верхняя подача. Передачи по зонам. Тактика игры (нападающий удар). Игра по правилам.	1	
78.	Учебная игра.	1	
Лёгкая атлетика		24	
79.	Инструктаж на рабочем месте, техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	<p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту). Проводить</p>
80.	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	
81.	Спортивные игры (ОФП).	1	
82.	Прыжки в длину с места. Челночный бег-контроль. Прыжки в высоту.	1	
83.	Челночный бег. Прыжки в длину с места-контроль.	1	
84.	Спортивные игры (ОФП).	1	

85.	Бег 30 м – контроль. Бег 60 м.	1	восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики правила использования инвентаря и оборудования, классификацию основных видов легкой атлетики, упражнений и соревнований, технику выполнения легкоатлетических упражнений. Выполнять специально беговые упражнения, спринтерский бег, высокий и низкий старт. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании.	
86.	Бег 60 м – контроль. 6-мин бег.	1		
87.	Спортивные игры (ОФП).	1		
88.	Метание мяча (на дальность, вцель). Подтягивание.	1		
89.	Метание мяча на дальность. Бег 300 м – контроль.	1		
90.	Спортивные игры (ОФП).Бег 1000 м.	1		
91.	Метание мяча на дальность. Подтягивание.	1		
92.	Метание мяча на дальность – контроль. Эстафетный бег.	1		
93.	Спортивные игры (ОФП).Бег 1000 м – контроль.	1		
94.	Эстафетный бег. Подтягивание.	1		
95.	Эстафетный бег – контроль. Подтягивание.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Готовить места занятий, подбирать одежду и обувь. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.	
96.	Спортивные игры (ОФП).	1		
97.	Подтягивание – контроль. Бег 500 м.	1		
98.	Бег 1500 м – контроль.	1		
99.	Спортивные игры - футбол (ОФП).	1		
100.	Спортивные игры – «Лапта» (ОФП).	1		
101.	Спортивные игры – мини-футбол (ОФП).	1		
102.	Спортивные игры – «Лапта» (ОФП).	1		<p><i>Ценностных отношений к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.</i></p>

Тематическое планирование 8 класс (102 час)

№ урочка	Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы
Лёгкая атлетика, спортивные игры		22	
1.	Вводный инструктаж по программе вводного инструктажа.	1	<p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики правила использования инвентаря и оборудования, классификацию основных видов легкой атлетики, упражнений и соревнований, технику выполнения легкоатлетических упражнений. Выполнять специально беговые упражнения, спринтерский бег, высокий и низкий старт. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. Описывать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами. Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений и беговых. Описывать технику метания малого мяча, осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях.</p> <p style="text-align: center;">Ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.</p>
2.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Легкая атлетика».	1	
3.	Бег на короткие дистанции 30, 60м. Овладение техники низкого старта.	1	
4.	Бег 30м.- контроль, бег 60м. совершенствование, силовая подготовка - подтягивание.	1	
5.	Спортивные игры, футбол.	1	
6.	Бег 60 м.- контроль, разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	
7.	Совершенствование прыжка в длину с разбега, овладение техники метания мяча в цель.	1	
8.	Спортивные игры, футбол.	1	
9.	Прыжок в длину с разбега, совершенствование техники метания теннисного мяча в цель.	1	
10.	Совершенствование техники метания мяча в цель, силовая подготовка - подтягивание.	1	
11.	Спортивные игры, футбол.	1	
12.	Метание теннисного мяча в цель, бег 300 м., метание теннисного мяча на дальность.	1	
13.	Метание мяча - контроль.	1	
14.	Бег 300м. - контроль, силовая подготовка.	1	
15.	Спортивные игры, футбол.	1	
16.	Бег 1000м., силовая подготовка.	1	
17.	Спортивные игры, лапта.	1	
18.	Бег 1000м.- контроль.	1	
19.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м.	1	
20.	Спортивные игры, лапта.	1	
21.	Прыжок в длину с места - контроль, совершенствование челночного бега.	1	
22.	Челночный бег - контроль, 6- мин. Бег.	1	

Баскетбол		5	
23.	Инструктаж на рабочем месте, тема «Баскетбол».	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять тестовые упражнения для
24.	Ведение мяча с изменением направления, передачи в движении, штрафные броски, учебная игра баскетбол.	1	оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на
25.	Штрафной бросок - контроль, совершенствование броска после ведения, учебная игра баскетбол.	1	укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. Выполнять комплексы упражнений
26.	Бросок в кольцо после ведения - контроль, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, учебная игра баскетбол.	1	лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действиях. Моделировать технику выполнения игровых действий
27.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», учебная игра баскетбол.	1	в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. <i>Ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.</i>
Гимнастика, спортивные игры		21	
28.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Гимнастика», силовая подготовка.	1	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использо-
29.	Разучивание акробатических упражнений (кувырки вперед, назад), упражнение на пресс, прыжки через скакалку.	1	вать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Классифицировать физические
30.	Спортивные игры, баскетбол.	1	упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
31.	Совершенствование акробатических упражнений, комбинации, обучение стойки на голове (м.), «мост» с поворотом в упор, стоя на колене(д.), прыжки через скакалку.	1	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.
32.	Совершенствование акробатической комбинации, лазание по канату, упражнение на пресс - контроль.	1	Осваивать универсальные умения связанные с
33.	Спортивные игры, баскетбол.	1	
34.	Совершенствование акробатической комбинации, прыжки через скакалку, совершенствование лазания	1	

35.	Акробатическая комбинация контроль, совершенствования лазания поканату.	1
36.	Спортивные игры, баскетбол.	1

37.	Прыжки через скакалку – контроль, упражнения на брусках (обучение висов).	1	<p>выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, комбинаций, упражнениях и снарядах.</p> <p><i>Ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.</i></p>
38.	Совершенствование упражнений на брусках и перекладине, висы и упоры, силовая подготовка, наклон вперед.	1	
39.	Спортивные игры, баскетбол.	1	
40.	Совершенствование упражнения на брусках и перекладине, лазания по канату, отжимание-контроль.	1	
41.	Упражнение на брусках и перекладине. Разучивание техники опорного прыжка (согнув ноги м., боком с поворотом на 90 градусов - д.).	1	
42.	Спортивные игры баскетбол.	1	
43.	Лазание по канату – контроль, гимнастическая полоса препятствия, совершенствование техники опорного прыжка.	1	
44.	Подтягивание – контроль, совершенствование опорного прыжка, отжимание.	1	
45.	Спортивные игры, баскетбол.	1	
46.	Опорный прыжок, гимнастическая полоса препятствия.	1	
47.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
48.	Спортивные игры, волейбол.	1	
Лыжные гонки, волейбол		21 9	
49.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Лыжная подготовка».	1	
50.	Совершенствование попеременных ходов, спусков с горы, торможений, поворот «плугом».	1	
51.	Совершенствование попеременных ходов, спусков с горы, торможения, поворотов «плугом».	1	
52.	Совершенствование попеременных ходов, ознакомление с техникой конькового хода.	1	
53.	Попеременные ходы – контроль. Совершенствование техники конькового хода.	1	
54.	Спортивные игры, волейбол.	1	

55.	Торможение и поворот «плугом» -контроль, совершенствование техники спусков с горы.	1	центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Выполнять технико-тактические
56.	Скоростная тренировка 4*500м.	1	
57.	Спортивные игры, волейбол.	1	

58.	Совершенствование одновременныхходов, коньковый ход.	1	<p>действия национальных видов спорта. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений). Вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения спортивных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действиях. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p> <p><i>Ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</i></p>
59.	Одновременные ходы – контроль, спуски с горы, торможения и поворот«пругом».	1	
60.	Спортивные игры, волейбол.	1	
61.	Закрепление одновременных ходов, коньковый ход.	1	
62.	Коньковый ход – контроль, совершенствование одновременныхходов.	1	
63.	Спортивные игры, волейбол.	1	
64.	Прохождение дистанции 2000м. – контроль, совершенствованиеконькового хода.	1	
65.	Лыжные эстафеты, совершенствование конькового хода.	1	
66.	Спортивные игры, волейбол.	1	
67.	Совершенствование конькового хода.	1	
68.	Бег 3000м. (д.), 5000м. (м.),-контроль.	1	
69.	Спортивные игры, волейбол.	1	
70.	Скоростная тренировка 4*500м - контроль.	1	
71.	Лыжные эстафеты, «биатлон».	1	
72.	Круговая тренировка	1	
73.	Спортивные игры, волейбол.	1	
74.	Спортивные игры, баскетбольные эстафеты.	1	
75.	Кроссовая подготовка.	1	
76.	Спортивные игры, волейбол.	1	
77.	Спортивные игры, волейбол.	1	
78.	Спортивные игры, волейбол.	1	
Лёгкая атлетика		24	
79.	Инструктаж на рабочем мете, тема: «Легкая атлетика».	1	<p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту). Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных</p>
80.	Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м., эстафетный бег.	1	
81.	Спортивные игры, футбол.	1	
82.	Прыжок в длину с места. Совершенствованиечелночного бега.	1	
83.	Челночный бег–контроль,	1	

	овладение техникой метания мяча вцель.		<p>процедур и сеансов оздоровительного массажа. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики правила использования инвентаря и оборудования, классификацию основных видов легкой атлетики, упражнений и соревнований, технику выполнения легкоатлетических упражнений. Выполнять специально беговые упражнения, спринтерский бег, высокий и низкий старт. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Готовить места занятий, подбирать одежду и обувь. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p><i>Ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.</i></p>
84.	Спортивные игры, футбол.	1	
85.	Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания, прыжок в длину с места – контроль.	1	
86.	Метание мяча, совершенствование прыжка в высоту.	1	
87.	Прыжок в высоту способом перешагивания, совершенствование метания мяча на дальность.	1	
88.	Развитие скоростных качеств бег 30,60м. Техника низкого старта. Наклон вперед.	1	
89.	Спортивные игры, футбол. Наклон вперед – контроль.	1	
90.	Бег 30м. – контроль, метание мяча на дальность.	1	
91.	Совершенствование бега преодолением препятствий.	1	
92.	Отработка техники метания мяча на дальность.	1	
93.	Развитие выносливости 6-мин. Бег, бег 60м. – контроль.	1	
94.	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	
95.	Бег 300м.- контроль, эстафетный бег, подтягивание.	1	
96.	Спортивные игры, футбол.	1	
97.	Совершенствование эстафетного бега, совершенствование метания мяча на дальность.	1	
98.	Метание мяча на дальность – контроль.	1	
99.	Спортивные игры, футбол.	1	
100.	Бег 1000м., 2000м.– контроль.	1	
101.	Развитие выносливости. Преодоление препятствий.	1	
102.	Спортивные игры.	1	

Тематическое планирование 9 класс (102 час)

№ уроков	Название раздела Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы
Лёгкая атлетика		12	<p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики правила использования инвентаря и оборудования, классификацию основных видов легкой атлетики, упражнений и соревнований, технику выполнения легкоатлетических упражнений. Выполнять специально беговые упражнения, спринтерский бег, высокий и низкий старт. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. Описывать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами. Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений и беговых. Описывать технику метания малого мяча, осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях.</p> <p align="center"><i>Ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.</i></p>
1.	Вводный инструктаж по программе вводного инструктажа.	1	
2.	Инструктаж на рабочем месте: тема «Легкая атлетика». Высокий старт. Бег 30, 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1	
3.	Бег 30, 60 м – контроль. Прыжок в длину с разбега, с места.	1	
4.	Бег 300м.- контроль, совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
5.	Бег 1000 м – контроль.	1	
6.	Прыжок в длину с разбега, подтягивание.	1	
7.	Метание мяча на дальность - контроль, кроссовая подготовка.	1	
8.	Прыжок в длину с разбега - контроль.	1	
9.	Челночный бег, силовая подготовка.	1	
10.	Челночный бег – контроль, прыжок в длину с места.	1	
11.	6-мин бег, наклон вперед.	1	
12.	Прыжок в длину с места – контроль.	1	
Спортивные игры: баскетбол		15	

13.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Баскетбол». Ведение мяча в парах. Выбивание, вырывание. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	<p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действиях. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p> <p><i>Ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.</i></p>	
14.	Ведение мяча в парах. Выбивание, вырывание. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
15.	Ведение мяча в парах. Выбивание, вырывание. Ведение мяча с изменением направления и скорости – контроль.	1		
16.	Двусторонняя игра с правилами.	1		
17.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок в движении после двух шагов.	1		
18.	Вырывание, выбивание. Бросок в движении после двух шагов – контроль.	1		
19.	Двусторонняя игра с правилами.	1		
20.	Ведение мяча в парах на месте, в движении - контроль. Штрафной бросок двумя руками	1		
21.	Ведение мяча в парах на месте, в движении. Штрафной бросок – контроль.	1		
22.	Двусторонняя игра с правилами.	1		
23.	Ведение мяча в парах.	1		
24.	Баскетбольные эстафеты.	1		
25.	Двусторонняя игра с правилами.	1		
26.	Двусторонняя игра с правилами.	1		
27.	Двусторонняя игра с правилами.	1		
Гимнастика		21		<p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движе-</p>
28.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Гимнастика». Упражнения на координацию. Бревно (д.): шаги «польки», ходьба со взмахами ног, повороты, соскок. Перекладина (м.): вис на руках, на согнутых ногах.	1		
29.	Бревно (д.): шаги «польки», ходьба со взмахами ног, повороты, соскок. Перекладина (м.): вис на руках, на согнутых ногах. Пресс – контроль.	1		
30.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1		
31.	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в упор ноги врозь. Эстафета с элементами гимнастики. Подтягивание – контроль.	1		
32.	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в упор ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Отжимание.	1		

33.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1	<p>ния, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту. Осваивать универсальные умения связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, комбинаций, упражнениях на снарядах.</p> <p><i>Ценностных отношений к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.</i></p>	
34.	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в упор ноги врозь – контроль. Отжимание.	1		
35.	Бревно (д.): шаги «польки», ходьба со взмахами ног, повороты, соскок. Перекладина (м.): вис на руках, на согнутых ногах. Отжимание – контроль.	1		
36.	Кроссовая подготовка (ОФП) – контроль.	1		
37.	Бревно (д.): шаги «польки», ходьба со взмахами ног, повороты, соскок. Перекладина (м.): вис на руках, на согнутых ногах.	1		
38.	Бревно (д.): шаги «польки», ходьба со взмахами ног, повороты, соскок – контроль. Перекладина (м.): вис на руках, на согнутых ногах – контроль.	1		
39.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1		
40.	Силовая подготовка. Брусья (д.): вис присев на нижней жерди, подъем в упор на верхнюю жердь. Брусья (м.): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями.	1		
41.	Брусья (д.): вис присев на нижней жерди, подъем в упор на верхнюю жердь – контроль. Брусья (м.): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями – контроль. Наклон вперед.	1		
42.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1		
43.	Опорный прыжок через «козла»: ноги врозь.	1		
44.	Опорный прыжок через «козла»: ноги врозь - контроль. Прыжки через скакалку.	1		
45.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1		
46.	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
47.	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
48.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1		
Лыжные гонки		25		<p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций. Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Составлять комплексы упражнений современных</p>
49.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Лыжная подготовка».	1		
50.	Попеременный двухшажный ход. Повторное прохождение отрезков со сменой ходов.	1		
51.	Попеременный двухшажный ход. Повторное прохождение отрезков со сменой ходов – контроль.	1		
52.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1		
53.	Попеременный двухшажный ход –	1		

	контроль. Одновременный бесшажный ход.		<p>оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</p> <p><i>Ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.</i></p>	
54.	Одновременный бесшажный ход. Непрерывное передвижение - 1 км.	1		
55.	Спортивные игры (ОФП).	1		
56.	Одновременный бесшажный ход – контроль. Одновременный двухшажный ход.	1		
57.	Одновременный двухшажный ход – контроль. Непрерывное передвижение – 2 км.	1		
58.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1		
59.	Спуски, подъемы, торможения. Прохождение соревновательной дистанции 1 км на время – контроль.	1		
60.	Спуски, подъемы, торможения – контроль.	1		
61.	Спортивные игры (ОФП).	1		
62.	Непрерывное прохождение - 2 км.	1		
63.	Прохождение соревновательной дистанции 2 км на время – контроль.	1		
64.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1		
65.	Непрерывное передвижение – 3 км.	1		
66.	Прохождение соревновательной дистанции 3 км на время – контроль.	1		
67.	Спортивные игры (ОФП).	1		
68.	Повторное прохождение отрезка со сменой ходов.	1		
69.	Повторное прохождение отрезка со сменой ходов – контроль.	1		
70.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1		
71.	Эстафеты на лыжах.	1		
72.	Эстафеты на лыжах.	1		
73.	Кроссовая подготовка (ОФП).	1		
Волейбол		5		<p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений). Вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения спортивных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действиях. Моделировать технику выполнения</p>
74.	Техника игры в нападении. Игра на передней линии.	1		
75.	Техника игры в нападении. Игра на передней линии. Взаимодействие игроков задней линии при приеме нижней подачи.	1		
76.	Взаимодействие игроков задней линии при приеме нижней подачи. Тактика нападения при приеме подачи.	1		
77.	Взаимодействие игроков задней линии при приеме нижней подачи. Тактика нападения при приеме подачи. Учебная игра с правилами.	1		
78.	Учебная игра с правилами.	1		

			<p>игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p> <p><i>-Ценностных отношений к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья.</i></p>
Лёгкая атлетика		24	<p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту). Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, беге и прыжковых упражнениях. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики правила использования инвентаря и оборудования, классификацию основных видов легкой атлетики, упражнений и соревнований, технику выполнения легкоатлетических упражнений. Выполнять специально беговые упражнения, спринтерский бег, высокий и низкий старт. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Готовить места занятий, подбирать одежду и обувь. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p><i>Ценностных отношений к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимизма.</i></p>
79.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	
80.	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Гонка за лидером.	1	
81.	Прыжки в длину с места – контроль. Гонка за лидером.	1	
82.	Челночный бег – контроль. Кроссовая подготовка.	1	
83.	Прыжки в высоту способом «перешагивания», наклон вперед, подтягивание.	1	
84.	Бег 30 м – контроль. Наклон вперед. Подтягивание.	1	
85.	Бег 60 м – контроль, метание мяча на дальность.	1	
86.	Эстафетный бег 300 м (передача эстафетной палочки).	1	
87.	Бег 300 м.- контроль.	1	
88.	Метание мяча.	1	
89.	Бег 1000м. – контроль.	1	
90.	Метание мяча на дальность – контроль.	1	
91.	Кроссовая подготовка (юн. – 3 км, дев. – 2 км)	1	
92.	Круговая тренировка.	1	
93.	Бег 2000 м – контроль. Метание мяча в цель.	1	
94.	6 мин бег – контроль. Метание мяча в цель.	1	
95.	Бег по пересеченной местности.	1	
96.	Спортивные игры (футбол).	1	
97.	Кроссовая подготовка.	1	
98.	Спортивные игры (ОФП).	1	
99.	Спортивные игры (волейбол).	1	
100.	Спортивные игры (ОФП).	1	
101.	Спортивные игры (русская лапта).	1	
102.	Спортивные игры (ОФП).	1	

			<i>стичного взгляда на мир.</i>
--	--	--	---------------------------------

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивными играми;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, тип телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения физкультминуток;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- оказывать доврачебную помощь при травмах;
- оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- организовывать досуг средствами физической культуры;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

Контрольно-измерительные материалы

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
Координация	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Контрольные упражнения Мальчики

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	20	25	30	260	300	320	10,00	9,30	8,50	9,7	9,3	8,5	2	6	10
6	21	29	36	270	320	340	8,10	7,50	7,30	9,3	9,0	8,3	2	6	10
7	28	32	38	290	340	360	8,00	7,30	7,00	9,3	9,0	8,3	2	5	9
8	28	35	40	310	360	380	11,40	10,40	10,00	9,0	8,7	8,0	3	7	11
9	31	40	45	330	380	430	11,00	10,00	9,20	8,6	8,4	7,7	4	8	12

Девочки

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 м (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	14	18	20	220	260	280	10,30	9,40	9,00	10,1	9,7	8,9	4	8	15

6	15	18	23	230	280	300	8,40	8,20	8,00	10,0	9,6	8,8	5	9	16
7	17	21	26	240	300	330	8,30	8,00	7,30	10,0	9,5	8,7	6	12	18
8	18	22	27	260	310	340	13,50	12,40	11,00	9,9	9,4	8,6	7	12	20
9	18	23	28	290	320	370	13,00	12,00	10,20	9,7	9,3	8,5	7	12	20

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Мальчики

Класс	1 км			2 км			3 км		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	7.30	7.00	6.30	Без учета времени			-	-	-
6	7.00	6.30	6.00	15.00	14.30	14.00	Без учета времени		
7	7.30	6.30	6.00	14.30	14.00	13.00	Без учета времени		
8	7.00	6.00	5.30	13.30	12.30	12.00	18.00	17.00	16.00
9	6.30	5.30	5.00	13.00	12.00	11.30	19.00	18.00	17.30

Девочки

Класс	1 км			2 км			3 км		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	7.30	7.00	7.00	Без учета времени			-	-	-
6	7.30	6.45	6.15	15.30	15.00	14.00	Без учета времени		
7	8.00	7.00	6.30	15.00	14.30	14.00	Без учета времени		
8	7.30	6.30	6.00	14.30	13.30	13.00	20.00	19.00	18.00
9	7.00	6.00	5.30	14.00	13.00	12.30	21.30	20.00	19.30

Контроль уровня обученности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности,

складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности, оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

**Критерии оценок по основным нормативам
для подготовительной и специальной групп**

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа:

- рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа:

- рассказать технику исполнения,
 - показать прыжок в длину с места
- «5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа:

- рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа:

- рассказать технику исполнения
- «5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки.

3. Бег 30м, 60м, 100м.:

Подготовительная группа:

- рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа:

- рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции;
 - показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»);
- «5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок.

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа:

- определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;
- бег в течение 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

- «5»- без перехода на ходьбу;
«4»- 1-2 перехода на ходьбу;
«3»- многократные переходы.

Специальная группа:

- определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание:

Подготовительная группа:

- определение силы, способы развития, специальные упражнения.
- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа:

- определение силы, способы развития, специальные упражнения.

6. Бег 500м:

Подготовительная группа:

— определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа:

— определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

7. Прыжки в длину с разбега:

— техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега:

— рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность:

— выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа:

— прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

— рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед.помощь при обморожении.

Специальная группа:

— прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа:

— выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза;

— рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа:

— выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза;

— рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации.

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа:

— рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа:

рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	примечание
I Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей –Физическая культура. 5-9 классы. Организация работы по предмету. УМК под редакцией В.И. Ляха. Рабочие программы по урочной и внеурочной деятельности. Методические ресурсы. ФГОС; –Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС	Д	Методические пособия и рекомендации

2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Козёл гимнастический	Г	
2.3	Конь гимнастический	Г	
2.4	Перекладина гимнастическая	Г	
2.5	Канат с механическим креплением	Г	
2.6	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.7	Скамейка гимнастическая	Г	
2.8	Маты гимнастические	Г	
2.9	Скакалка гимнастическая	К	
2.10	Палка гимнастическая	Г	
2.11	Обруч гимнастический	Г	
Легкая атлетика			
2.12	Флажки разметочные	Г	

2.13	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д	
2.14	Рулетка измерительная	Д	
2.15	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
2.16	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
2.17	Мячи баскетбольные	Г	
2.18	Мячи волейбольные	Г	
2.19	Ворота для мини-футбола	Г	
2.20	Мячи футбольные	Г	
Средства первой помощи			
2.21	Аптечка медицинская	Д	
3 Спортивные залы (кабинеты)			
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Зоны рекреаций		Для проведения динамических пауз (перемен)
3.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы, шкаф для одежды
3.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
4 Пришкольный стадион(площадка)			
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Лыжная трасса	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Контрольно-измерительные материалы
УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИ-
ГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,3-8,5	8,6	8,6	8,7-9,0	9,1
2	Бег 30 м, сек	5,3	5,4-6,1	6,2	5,4	5,5-6,2	6,3
3	Бег 60 м, сек	10,0	10,1-11,1	11,2	10,4	10,5-11,6	11,7
4	Кросс 1000м	4,45	4,46-6,45	6,46	5,20	5,21-7,20	7,21
5	Прыжки в длину с места	179	178-135	134	164	163-125	124
6	Прыжки в длину с разбега	340	339-261	260	300	299-221	220
7	Прыжки в высоту с разбега	110	109-90	89	105	104-85	84
8	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
9	Подтягивание (девочки из виса лежа)	8	7-4	3	14	13-6	5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
11	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	22	21-12	11	16	15-10	9
13	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	90	89-71	70	110	109-91	90
14	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	34	33-21	20	21	20-15	14
15	Лыжи 1 км	6,30	6,31-7,39	7,40	7,00	7,01-8,00	8,01

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,3-8,5	8,6	8,6	8,7-9,0	9,1
2	Бег 30 м, сек	5,3	5,4-6,1	6,2	5,4	5,5-6,2	6,3
3	Бег 60 м, сек	10,0	10,1-11,1	11,2	10,4	10,5-11,6	11,7
4	Кросс 1000м	4,45	4,46-6,45	6,46	5,20	5,21-7,20	7,21
5	Прыжки в длину с места	179	178-135	134	164	163-125	124
6	Прыжки в длину с разбега	340	339-261	260	300	299-221	220
7	Прыжки в высоту с разбега	110	109-90	89	105	104-85	84
8	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
9	Подтягивание (девочки из виса лежа)	8	7-4	3	14	13-6	5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
11	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	22	21-12	11	16	15-10	9
13	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	90	89-71	70	110	109-91	90
14	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	34	33-21	20	21	20-15	14
15	Лыжи 1 км	6,30	6,31-7,39	7,40	7,00	7,01-8,00	8,01

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
2	Бег 30 м, сек	4,9	5,8	6,0	5,0	6,2	6,3
3	Кросс 1500м. мин.	8,00	8,30	8,50	8,30	8,50	9,50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3

5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр.мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

9 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62