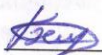


Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с. Каменка
Марковского района Саратовской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 / Белицкий Ю

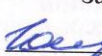
ФИО

Протокол № 1 от

« 25 » 08 20 20 г.

«Согласовано»

Замдиректора по УВР

 / Бондарова Н.А.

ФИО

Протокол № 1 от

« 25 » 08 20 20 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ-СОШ с.Каменка

 / Туркина С.А.

ФИО

Приказ № 114 от

« 01 » 09 20 20 г.



Рабочая программа

учебного предмета « Физическая культура 5-9кл»

уровень получения образования: основное общее образование

форма обучения: очная

составила: Давыдова Н.К., учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

протокол № 1 от

« 25 » 08 20 20 г.

Дата составления программы: 2020г.

Срок реализации: до 2025 г

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена с учетом положений ФГОС основного общего образования приказ № 1897 от 17 декабря 2010 г. Министерства образования и науки Российской Федерации с изменениями и дополнениями; на основе Примерной программы основного общего образования; в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.18 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2020/2021 учебный год»;

7. Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2018.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9- классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2018. Рабочая программа по Физической культуре для 1-11-ых классов составлена в соответствии с нормативными документами:

8. Положение о рабочей программе по физической культуре от 25.08.2020

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

2.1 Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и 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.

2.2 Задачи обучения:

- 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;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, и оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю:

в 5 классе — 70 ч(35нед), в 6 классе — 70 ч (35нед), в 7 классе — 70ч(35нед),, в 8 классе — 70 ч(35нед),, в 9 классе — 68 ч.(34нед)

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы по физической культуре:

5кл

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной 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.

бкл

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

– развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной 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.

7кл

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной 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.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной 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.

9кл

Личностные результаты:

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

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 действий, развитии 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.

5. Содержание учебного предмета

—

— **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

- Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.
- Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
- Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
- Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
- Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
- Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.
- Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).
- Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).
- Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.
- **Легкая атлетика.** Разновидности бега. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «на взлет». Эстафетный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на заданное расстояние. Правила соревнований по легкой атлетике. Челночный бег.
- **Кроссовая подготовка.** Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Медленный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом и прыжками в шаг.
- **Спортивные игры. Баскетбол.** Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча. Ловля мяча на месте и шагом вперед. Ловля мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча. Бросок одной и двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и после движения. Индивидуальная техника защиты. Повороты с мячом и без мяча. Стойка и передвижение игрока. Остановка «двумя шагами». Комбинации из освоенных элементов. Свободное нападение. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5. Личная защита в

игровых взаимодействиях. Взаимодействие в парах. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок. Технические действия в защите.

– **Волейбол.** Стойки и перемещения игрока. Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Овладение игрой. Развитие специальной (игровой) координации. Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

– **Гимнастика с элементами акробатики.** Общеразвивающие упражнения. Упражнения в висе. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове силой. Упражнения для развития силовых способностей. Лазание по канату в три и два приема. Висы и упоры на средней перекладине и параллельных брусьях. Подъем переворотом в упор на средней перекладине. Наскок в упор прыжком на разновысоких брусьях. Соскоки. Подтягивания в висе. Опорные прыжки. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Комбинации в равновесии.

– **Лыжная подготовка.** Одновременные и попеременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой», повороты переступанием в движении. Подъем «получелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Круговая эстафета. Преодоление контруклонов.

45V КЛАСС

Физическая культура как область знания(2 часа).

История и современное развитие физической культуры (1 час).Олимпийские игры 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.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) - (1 час).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 (2 часа).

Здоровье и здоровый образ жизни.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 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).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2 часа).

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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час).

Самонаблюдение и самоконтроль. 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 (в процессе уроков). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (11 часов).

История гимнастики. Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. «Мост» из положения, лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах - опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки) Упражнения на перекладине (мальчики).

Легкая атлетика (14 часов).

Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Тестирование: челночный бег 3х10, бег 30 метров. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Тестирование прыжков в длину с места. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры (24 часов).

Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол (12 часов). Правила игры в баскетбол. Техничко – тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Стойки и перемещения.

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ловля и передача одной рукой от плеча на месте и в движении;

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками от с места. Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (12 часов). Правила игры в волейбол. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Упражнения без мяча: стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения с мячом:

передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Игра в волейбол по правилам.

Техничко тактические действия и правила игры «Лапта». Игра «Лапта» по правилам.

Лыжные гонки (20 часов). История лыжного спорта в России, Имена выдающихся лыжников. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Как выбрать режим нагрузки? Передвижение на лыжах разными способами. Зимние виды спорта и организм

человека. Формы занятий на лыжах. Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); Подъемы, спуски, повороты, торможения (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием», спуск в средней стойке); Игры и эстафеты на лыжах.

Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность (15 часов).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Гимнастика с основами акробатики (7 часов). Круговая тренировка (прикладные упражнения: ползание и переползание, 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, преодоление препятствий разной сложности, передвижения в висах и упорах, упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств).

. Прыжки через скакалку в тройках. Упражнения в равновесии.

Лёгкая атлетика (2 часа). Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;

Спортивные игры (4 часа)

Баскетбол (2 часа). Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.

Волейбол (2 часа). Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие силы, развитие координации. .

Упражнения, ориентированные на развитие быстроты и ловкости.

Лыжные гонки (1 часа). Упражнения, ориентированные на развитие, выносливости.

Передвижение на лыжах 3 км. Промежуточная аттестация - 1 час

VI КЛАСС

Физическая культура как область знаний (3 часа).

История и современное развитие физической культуры (1 час). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола).

Современное представление о физической культуре (основные понятия) (2 часа). Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; её регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.

Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека (1 час).

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Способы двигательной (физкультурной деятельности). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 час).

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

Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа).

Оценка эффективности занятий. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг - тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень,

удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование (97 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (8 часов).

История гимнастики. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Легкая атлетика (12 часов). Основы знаний. История легкой атлетики. Имена выдающихся спортсменов. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м).

Тестирование: бег 60 метров, бег 100 метров, челночный бег 3х10. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность.

Спортивные игры(31 часа)

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол (12 часов).Правила игры в баскетбол.Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Броски мяча в корзину в движении после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (12 часов).Правила игры в волейбол.Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Перемещения в стойке. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по правилам.

Национальные виды спорта.

Технико тактические действия и правила игры «Лапта». Варианты игры. Игра «Лапта» по правилам.

Лыжные гонки. (20 часов).

Основы знаний. Имена выдающихся лыжников. Знания (передвижение на лыжах разными способами). Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом».

Повороты переступанием в движении. Спуск в средней и низкой стойке. Развитие скоростных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.

Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность (13 часов).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Гимнастика с основами акробатики (8 часов).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Круговая тренировка (прикладные упражнения: ползание и переползание, передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; Преодоление препятствий разной сложности, передвижения в висах и упорах).

Лёгкая атлетика (4 часа).Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.

Спортивные игры (2 часа) Волейбол (2 часа) Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие силы, развитие координации. Упражнения, ориентированные на развитие выносливости.

Лыжные гонки (1 час). Упражнения, ориентированные на развитие, выносливости. Передвижение на лыжах 3 км. Промежуточная аттестация - 1 час

VII КЛАСС

Физическая культура как область знаний (3 часа).

История и современное развитие физической культуры (1 час) Современные олимпийские игры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). Современное представление о физической культуре (основные понятия) - (2 часа). Техника движений и ее основные показатели. Общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

физическая культура человека (1 час).

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2 часа). Организация досуга средствами физической культуры.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и

одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).

Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час).

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Простейший анализ и оценка техники

осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время

занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным триместрам динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания

домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (8 часов).

История развития гимнастики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!»,

«Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация: из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии. Упражнения на перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения на параллельных брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); Упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).

Легкая атлетика (16 часов).

История лёгкой атлетики, имена выдающихся спортсменов. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тестирование: прыжок в длину с места. Беговые упражнения.

Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с ускорением. Тестирование: челночный бег 3х10, бег 60 метров, бег на 100 м. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность.

Спортивные игры (24 часа).

Технико-тактические действия и приёмы волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол (12 часов).

Правила игры в баскетбол. Технико-тактические действия и приёмы игры. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками, бросок в прыжке.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости.

Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол (14 часов).

Правила игры в волейбол. Технико-тактические действия и приёмы игры. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Технико тактические действия и правила игры «Лапта». Варианты игры. Игра «Лапта» по правилам.

Лыжные гонки. (18 часов).

История лыжного спорта в Республике Коми. Лямпы. Передвижение на лыжах разными способами. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъёмы на склоне. Спуски и повороты на лыжах. Преодоление ворот на спуске.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (17 часов).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Гимнастика с основами акробатики (6 часов).

Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах. Лазание: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Круговая тренировка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Общефизическая подготовка. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения, ориентированные на развитие гибкости.

Лёгкая атлетика (2 часа). Лёгкая атлетика. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Общефизическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами.

Спортивные игры (6 часов)

Баскетбол (2 часа). Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие выносливости. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.

Волейбол (2 часа). Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие силы, координации. .

Лыжные гонки (2 часа). Упражнения, ориентированные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах 3-4 км

Промежуточная аттестация - 1 час.

VIII КЛАСС

Физическая культура как область знаний (3 часа)

История и современное развитие физической культуры (1 час). Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации. Современное представление о физической культуре (2 часа) Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спорт и спортивная подготовка.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека (1 час).

Коррекция осанки и телосложения. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2 часа).

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания. Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час).

Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным триместрам динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование (100 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (8 ч).

Основы знаний. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка).

Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла.

Упражнения на гимнастическом лавке (девочки): ходьба со взмахом ног (до конца лавки), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (мальчики): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемахом левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Упражнения на параллельных брусках (мальчики): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемахом внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь; упражнения на разновысоких брусках (девочки): наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девочки). Легкая атлетика (16 часов). Беговые упражнения. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег) упражнениях. Тестирование: бег 60 метров, бег 100 метров, челночный бег 3х10. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники в прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Тестирование: прыжок в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность.

Спортивные игры (24 часов).

Технико-тактические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол (12 часов). Правила игры в баскетбол. Технико-тактические действия и приёмы игры. Технико-тактические действия в защите и нападении. Повороты с мячом. Комбинация из основных элементов. Штрафной бросок. Стритбол. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (12 часов). Правила игры в волейбол. Технико-тактические действия и приёмы игры. Передача мяча, приём мяча снизу. Верхняя прямая подача. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6. Игра в волейбол по правилам.

Лыжные гонки. (18 часов).

История лыжного спорта. Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Применение конькового хода на подъёме.

Торможение и поворот «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с прохождением ворот.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Гимнастика с основами акробатики (8 часов). Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах. Ползание и перелезание.

Лазание: ; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Круговая тренировка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.Общефизическая подготовка.Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения, ориентированные на развитие гибкости.

Лёгкая атлетика (2 часа). Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами.

Прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Общефизическая подготовка.

Спортивные игры (6 часов)

Баскетбол (2 часа). Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие выносливости. Развитие специальных физических качеств.

Волейбол (2 часа). Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие силы. Развитие специальных физических качеств.

Упражнения, ориентированные на развитие силы и быстроты.

Лыжные гонки (2 часа). Упражнения, ориентированные на развитие выносливости. Прохождение дистанции 4,5 км. Прохождение дистанции до 5 км.

Промежуточная аттестация - 1 час.

IX КЛАСС

Физическая культура как область знаний (3 часа).

История и современное развитие физической культуры (1 час).Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и

бережного отношения к природе. Туристические походы как форма активного отдыха, здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) - (2 часа).Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладная ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека (1 час).

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2 часа).

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование (1 часа).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики(8 часов).

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Акробатическая комбинация (мальчики): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (мальчики): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Легкая атлетика(16 часов).

Беговые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в беге.

Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Тестирование: бег 60 метров, челночный бег 3х10. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжок в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность.

Спортивные игры (24 часа).

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол (12 часов). Правила игры в баскетбол. Техничко-тактические действия и приёмы игры. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Штрафной бросок. Стритбол. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (12 часов). Правила игры в волейбол. Техничко-тактические действия и приёмы игры. Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу. Верхняя прямая подача. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от верхней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Лыжные гонки. (20 часов). История лыжного спорта. Передвижение на лыжах разными способами. Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение и поворот «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с прохождением ворот. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (14 часов) Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Гимнастика с основами акробатики (4 часа). Передвижение в висах и упорах на руках (мальчики); лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Ползание и переползание. Круговая тренировка. Общефизическая подготовка. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие гибкости.

Лёгкая атлетика (3 часа). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Общефизическая подготовка. Спортивная ходьба. Спортивные игры (5 часов)

Баскетбол (2 часа). Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие быстроты. Развитие специальных физических качеств.

Волейбол (2 часа) Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие силы. Развитие специальных физических качеств.

Лыжные гонки (1 час). Упражнения, ориентированные на развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км.

Промежуточная аттестация - 1 час.

Распределение учебного времени на прохождение разделов программы учебного курса «Физическая культура» в 5 - 9 классах

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего часов
I	Основы знаний	3	3	3	3	3	<u>15</u>
	История физической культуры	1	1	1	1	1	5
	Физическая культура (основные понятия)	1	1	1	1	1	5
	Физическая культура человека	1	1	1	1	1	5
II	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3	3	<u>15</u>
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	2	2	2	2	10
	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
III	Физическое совершенствование						<u>340</u>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	3	3	3	15
	Скандинавская ходьба	3	3	3	3	3	15
	Упражнения с оздоровительной направленностью	В процессе уроков					
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:						
	Гимнастика с основами акробатики	8	8	8	8	8	
	Лёгкая атлетика	21	21	21	20	20	
	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20	
	Баскетбол	12	12	12	12	12	
	Волейбол	12	12	12	12	12	
	Тестирование по региональному стандарту	2	2	2	2	2	
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков					
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков					
	ИТОГО ЧАСОВ	70	70	70	70	68	

VI. Календарно- тематическое планирование

Календарно- тематическое планирование 5класс

№ урока	№ ур. по разд	Тема урока	дата		Примечание
			План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1	1	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Стартовый разгон Бег 30 метров (У)			
2	2	Разучивание прыжков в длину с разбега. Отталкивание Прыжки в длину с места(У)			
3	3	Бег 60 метров (У) линейные эстафеты			
4	4	Прыжок в длину с разбега. Фаза полета Разучивание метание малого мяча с 2-3 шагов			
5	5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление (У) Совершенствование метание малого мяча мяча с 2-3 шагов			
7	7	Метание малого мяча в вертикальную цель (к Метание малого мяча мяча с 2-3 шагов (У) медленный бег 6мин			
8	8	медленный бег 8мин П/и «Салки маршем Подтягивание(У)			
9	9	медленный бег 2000м П/и «Вызов номера»			
10	10	Бег 1000 метров. (У)			
Раздел 2. Баскетбол					
11	1	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения (к)			
12	2	Ведение мяча на месте, с изменением направления			
13	3	Ловля мяча двумя руками от груди в парах			
14	4	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте (к)			
15	5	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении			
16	6	Бросок мяча одной рукой от головы. Остановка прыжком			
17	7	Бросок мяча одной рукой от головы (к)			
18	8	Стойка игрока. Выбивание мяча. Эстафеты			
19	9	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков			
20	10	Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок)			
21	11	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
22	12	Игра в мини-баскетбол			
Раздел 3. Гимнастика					
23	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы			

24	2	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секРазмыкание и смыкание на месте. Подтягивание в висе (к) П\и «Фигура»			
25	3	Вис согнувшись, вис прогнувшись.(У) П\и «Веребочка под ногами» 2-3 Кувырка вперед (разучивание)			
26	4	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь(У) Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади Разучивание 2-3 кувырка назад Перекатом назад в стойку на лопатку(Разучивание)			
27	5	Ходьба скамейке с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Совершенствование 2-3 кувырков назад. Повороты на скамейке. П\и « Кто обгонит»2-3 Кувырка вперед(У)			
28	6	«Мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно Перекатом назад в стойку на лопатках (У) (Разуч) Опорный прыжок - вскок в упор присев и соскок прогнувшись			
29	7	«Мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно 2-3 кувырка назад.(У) (Соверш)Опорный прыжок - вскок в упор присев и соскок прогнувшись			
30	8	Опорный прыжок «ноги врозь» (У)			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
31	1	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом			
32	2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке			
33	3	Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой».			
34	4	Игры на лыжах			
35	5	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом» (к)			
36	6	Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой»			
37	7	П\и «Салки давай руку!», П\и «Исправь ошибку»			
38	8	Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота».			
39	9	Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой»			
40	10	Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах			
41	11	Игра «С горы через ворота». Развитие координации			
42	12	Одновременный двухшажный ход. П\и «Пустое место»			
43	13	Прохождение дистанции 1000м. одновременный двухшажный ход (к)			
44	14	Прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. (к)			
45	15	Эстафеты на лыжах. Встречная эстафета			
46	16	Прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами			
47	17	Соревнования на дистанции 1 км			
48	18	Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами»			

49	19	Подвижные игры на снегу			
50	20	Передвижение по среднепересеченной местности до 2 км			
51	21	Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками»			
Раздел. 5 Волейбол					
52	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока			
53	2	Передвижения в стойкеПередача мяча сверху двумя руками над собой			
54	3	Передача мяча сверху двумя руками в парах (У)			
55	4	Прием мяча сверху (Р)			
56	5	Прием мяча сверху (Закрепление)			
57	6	Пл «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч» Прием мяча сверху(У)			
58	7	Прием мяч снизу двумя руками в парах. Эстафеты			
57	8	Прием мяч снизу двумя руками в парах. (У)			
58	9	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров. Эстафеты			
59	10	Нижняя пряма подача с 3-6 метров.(к) Пл «Пионербол			
60	11	Подвижные игры с элементами волейбола			
61	12	Игра по упрощенным правилам. Комбинации из разученных элементов в парах			
Раздел 6. Кроссовая подготовка ,легкая атлетика					
62	1	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 8 мин. Терминология кроссового бега. Высокий старт			
63	2	Равномерный бег до 10 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. . Старты из различных исходных положений Встречная эстафета			
64	3	Бег 60 метров (У) Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол и баскетбол.			
65	4	Эстафетный бег. Передача палочки (У) Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 мин. Пл «Разведчики и часовые»			
66	5	Метание теннисного мяча на дальность с 2-3 шагов. Равномерный бег 13 мин. Пл «Посадка картофеля». Развитие выносливости			
67	6	ОРУ.СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность			
68	7	Бег 1500 м(к). Развитие выносливости.			
69	8	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность(У) Сдача норм ГТО			

Календарно- тематическое планирование 6класс

№ урока	№ ур. по разд	Тема урока	дата		Примечание
			План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1	1	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Спринтерский бег. Встречная эстафета. Бег 30 метров(к)			
2	2	Эстафетный бег. Старты из различных положений Прыжок в длину с места (к			
3	3	Бег 60 метров(к) Метание малого мяча в вертикальную цель			
4	4	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Терминология метания. Метание малого мяча в цель (У)			
5	5	Прыжок в длину с разбега. Фаза полета. Разучивание- метание теннисного мяча 4-5 шагов разбега			
6	6	Прыжок в длину с разбега. Приземление (У) Метание т. мяча (совершенст) бег 2м			
7	7	Развитие скоростно-силовых способностей П/и «Перестрелка», п/и «Невод бег 3мин Бег 1000 метров(У)			
8	8	Бег4мин Метание т. мяча с -4-5 шагов разбега(У)			
9	9	Подтягивание (У) Бег 8мин			
10	10	Бег 1500м (У)			
Раздел 2. Баскетбол					
11	1	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения			
12	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте			
13	3	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении			
14	4	Остановка двумя шагами			
15	5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
16	6	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли			
17	7	Игра в мини-баскетбол			
18	8	Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола			
19	9	Выбивание мяча. Перехват мяча. Эстафеты с мячом			
20	10	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением			
21	11	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей			
22	12	Учебная игра.			
Раздел 3.Гимнастика					
23	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения (к)			

		Сед ноги врозь Вис лежа. Вис присев. Эстафеты			
24	2	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (У) 2-3 кувырка вперед и назад слитно (С)			
25	3	(Разучивание)Подъем переворотом махом одной ноги. Вис на время(У) Мост из положения стоя(ДЕВ) и лежа (Мал)			
26	4	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. 2-3 кувырка вперед(У) и назад слитно(СОВ) Мост из положения стоя(ДЕВ) и лежа (Мал)			
27	5	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.2-3 кувырка назад(У)			
28	6	Опорный прыжок ноги врозь через козла вширину (У)			
29	7	Подъем переворотом махом одной ноги(У) Соскок боком назад из упора			
30	8	Соединение из 2 элементов на перекладине и брусьях(Дев)			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
31	1	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом			
32	2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке			
33	3	Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой».			
34	4	Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке.			
35	5	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». (к)			
36	6	Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой»			
37	7	Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку»			
38	8	Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота».			
39	9	Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой»			
40	10	Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Игра «С горы через ворота». Развитие координации			
41	11	Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой»(к)			
42	12	Прохождение дистанции 1000м.(к) одновременный двухшажный ход			
43	13	Прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход.			
44	14	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
45	15	Прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами (к)			
46	16	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой» Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами».			
47	17	Спуск в высокой стойке. Торможение упором одной лыжи(полуплугом)			
48	18	Передвижение по среднeperесеченной местности 2 км. Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками».			
Раздел. 5 Волейбол					

49	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока			
50	2	Передача мяча сверху двумя руками над собой			
51	3	Передача мяча сверху двумя руками в парах			
52	4	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой (к)			
53	5	Прием мяч снизу двумя руками в парах			
54	6	Прием мяч снизу двумя руками в парах. Эстафеты (к) Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров			
55	7	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты (к)			
56	8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
57	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты			
58	10	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
59	11	Позиционное нападение 6:0. Игра в мини-волейбол			
60	12	Учебная игра			
Раздел 6. Кроссовая подготовка					
61	1	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 13 мин. Терминология кроссового бега. Высокий старт			
62	2	Равномерный бег до 14 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. . Финиширование			
63	3	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол и баскетбол. Бег 60 метров (У)			
64	4	Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 мин. П\и «Лапта»			
65	5	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность Равномерный бег 15 мин. П\и «Лапта» Развитие выносливости			
66	6	Бег 2000 метров (к)			
Раздел. 7 Легкая атлетика					
67	7	Эстафетный бег. Передача палочки (к) Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность			
68	8	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность(У)			
69	9	Сдача ГТО			
70	10	Тестирование. Сдача летних норм ГТО			

Календарно- тематическое планирование 7 класс

№ урок а	№ ур. по разд	Тема урока	дата		Приме чание
			План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1	1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт			
2	2	Встречная эстафета Бег 60 метров (к)			
3	3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Метание мяча на дальность			
4	4	Челночный бег. Метание мяча			
5	5	Метание мяча с 4-5 шагов разбега (у)			
6	6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание бег3х300			
7	7	Прыжок в длину с разбега. Полет Бег 3х500,			
8	8	Прыжок в длину с разбега. Приземление (у)			
9	9	Длительный бег. Развитие выносливости			
10	10	Бег 1000 метров. (у)			
Раздел 2. Баскетбол					
11	1	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения			
12	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Повороты с мячом (к)			
13	3	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника			
14	4	Передача мяча в тройках. Игра 2*2, 3*3			
15	5	Передача мяча в тройках со сменой места (к)			
16	6	Бросок мяча одной рукой от плеча с места			
17	7	Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли (к)			
18	8	Перехват мяча. Учебная игра			
19	9	Нападение быстрым прорывом.			
20	10	Штрафной бросок(к)			
21	11	Бросок мяча в движение двумя руками от головы			
22	12	Бросок двумя руками от головы после остановки			
Раздел 3. Гимнастика					
22	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения (к) Разучивание- кувырок вперед, назад, стойка на лопатках (м) Мост из положения стоя с помощью(д) Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин			

23	2	Разучивание- стойка на голове согнувшись.(м) кувырок назад в полушпагат(д)Подъем переворотом в упор толчком двумя ГТО-Наклон вперед из положения сидя ноги врозь(У) отжимание от пола, прыжки в длину с места(У)			
24	3	Закрепление - стойка на голове согнувшись.(м) кувырок назад в полушпагат(д)Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор Подтягивание (учет)			
25	4	кувырок вперед, назад, стойка на лопатках (м) Мост из положения стоя с помощью(д) кувырок вперед, назад, (Учет) Опорный прыжок способом «согнув ноги(мл)«ноги врозь»(дев)			
26	5	Соединение из4 акробатических элементов(Учет) Разучивание-переворот в упор толчком двух ног(мал), махом одной толчком другой перворот(дев) Опорный прыжок способом «согнув ноги «ноги врозь»			
27	6	Совершенствование переворот в упор толчком двух ног(мал), махом одной толчком другой перворот(дев) Разучивание- соскок махом назад с поворотом Опорный прыжок через козла(учет)			
28	7	Подъем переворотом(учет)			
29	8	Соскок махом назад (учет)			
30	9	Соединение из 3-4 элементов на брусках(дев) перекладина (мал)(У)			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
31	1	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Переход из высокой стойки в низкую			
32	2	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе.			
33	3	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (к)			
34	4	Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».			
35	5	Подъём скользящим шагом.			
36	6	Торможение «плугом», поворот «плугом» (к)			
37	7	Одновременный одношажный ход. Переходы из торможения в поворот			
38	8	Одновременный одношажный ход. Переходы из торможения в поворот (к)			
39	9	Переход из низкой стойки в высокую			
40	10	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.			
41	11	Удержание лыж в положении «пуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.			
42	12	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.			
43	13	Одновременный двухшажный коньковый ход			
44	14	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе			
45	15	Одновременный одношажный ход			

46	16	Одновременный одношажный ход (к)			
47	17	Прохождение дистанции 2 км.			
48	18	Прохождение дистанции 3 км (к)			
Волейбол 12час					
49	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока			
50	2	Передача мяча сверху двумя руками над собой			
51	3	Передача мяча сверху двумя руками в парх (к)			
52	4	Прием мяч снизу двумя руками в парах			
53	5	Прием мяч снизу двумя руками в парах. Эстафеты			
54	6	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с мячом			
55	7	Нижняя прямая подача мяча (к)			
56	8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
57	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты			
58	10	Тактика свободного нападения. Комбинации (прием – передача- удар)			
59	11	Игровые задание на укороченной площадке Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
60	12	Учебная игра			
Раздел. 7 Легкая атлетика					
61	1	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 15 мин. Терминология кроссового бега. Высокий старт. Бег 30 метров(У)			
62	2	Равномерный бег до 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Челночный бег 5х10 (У)			
63	3	Равномерный бег 13 мин. Бег под гору. Бег 60м(У)			
64	4	Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 мин. Игра в футбол и баскетбол. Метание теннисного мяча на заданное расстояние			
65	5	Равномерный бег 15 мин. Эстафетный бег. Передача палочки Игра в футбол и баскетбол. Развитие выносливости			
66	6	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность			
67	7	Бег 2000 м. (к) Развитие выносливости			
68	8	Тестирование. Сдача летних норм ГТО			
69	9	Тестирование. Сдача летних норм ГТО			
70	10	Тестирование. Сдача летних норм ГТО			

Календарно- тематическое планирование 8 класс

№урок	№По разд	Тема урока	дата		примечание
			план	факт	
Раздел №1 - Лёгкая атлетика 10					
1	1.	Физическое развитие человека: характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Бег до 2мин.			
2	2.	Разучить технику высокого старта от 30 до 40 м. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин			
3	3.	Техника низкого старта. КДП – бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м			
4	4.	Разучить прыжок в длину, способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег в равномерном темпе до20 –мальчики, девочки до 15 мин.			
5	5.	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. КДП – прыжок в длину с места. Бег до 4мин.			
6	6.	Метание теннисного мяча с разбега 4 – 5 шагов на дальность. Контроль бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.			
7	7.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.			
8	8.	Совершенствование метания мяча с разбега. Учёт бега на 60м с низкого старта, Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями и на местности. Толчки и броски набивного мяча весом до 3 кг.			
9	9.	Бег с ускорением, с максимальной скоростью Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера.			
10	10	Всевозможные прыжки и многоскоки. Кроссовый бег до 8мин. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.			
Баскетбол 12ч					
11	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Повторение техники передач и ловли мяча в баскетболе.			
12	2	Правила техники безопасности. Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.			
13	3	Передача мяча двумя руками от груди. Игра баскетбол.			
14	4	Разучивание комплекса УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.			

15	5	Разучивание броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.			
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			
17	7	Ведение мяча в низкой и средней стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости.			
18	8	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжковые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений Разучивание техники игры в баскетбол по упрощённым правилам.			
19	9	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжковые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений Разучивание техники игры в баскетбол по упрощённым правилам.			
20	10	Применение разученных приемов в условиях учебной игры по упрощённым правилам 3х3			
21	11	Игра в баскетбол. Тренировка в подтягивании, эстафеты. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч в центр».			
22	12	Учебная игра по правилам мини-баскетбола.			
Гимнастика 8ч					
23	1	История гимнастики. Правила безопасности и страховки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Полоса препятствий с элементами гимнастики Мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки - кувырок назад, мост и поворот в упор, стоя на одном колене.			
24	2	Разучивание акробатического соединения из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.			
25	3	Закрепление акробатического соединения. Игра с набивными мячами.			
26	4	Контроль выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. КУ - подтягивание.			
27	5	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики - висы согнувшись и прогнувшись, девочки - смешанные висы, подтягивание из виса лежа.			
28	6	Совершенствование висов и подтягивание из виса. КУ - подтягивание. Передвижение в вися. Организующие команды и приемы. Игра «Гонка мячей».Опорные прыжки Мал согнув ноги, дев –ноги врозь			
29	7	Упражнения в комбинации на гимнастических брусьях. Мальчики – раз.подъёму переворотом в упор толчком двумя. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.			

		Зачет – техника подъем переворотом. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла.			
30	.8	Контроль - техника опорного прыжка ноги врозь через козла. Игра.			
Раздел №4 - Лыжная подготовка 18					
31	1	История лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучить одновременный двухшажный ход.			
32	2	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Биатлон.			
33	3	Контроль одновременного двухшажного хода. Пройти 1 км со средней скоростью.			
34	4	Разучивание попеременного двухшажного хода. Гонки с выбыванием.			
35	5	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Пройти на скорость 1 км.			
36	6	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Пройти 2 км.			
37	7	Совершенствование техники лыжных ходов. Разучить торможение «Плугом». Пройти 2 км со средней скоростью.			
38	8	Разучивание подъёма скользящим шагом. Повторить торможение « плугом». Спуск в основной стойке.			
39	9	Закрепление - подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов			
40	10	Контроль техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.			
41	11	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске «плугом». Подъём и спуск в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.			
42	12	Повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе. Контроль техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов			
43	13	Контроль техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон. Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.			
44	14	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.			
		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты с этапом до 100 м.			
45	15	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов.			
46	16	Эстафеты линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Игра «Гонки с преследованием»			
47	17	Повторение лыжных ходов на дистанции 3 км, переход с одного хода на другой.			
48	18	Прохождение дистанции 4 км. Игра «С горки на горку».			
Волейбол 12					

49	1	История волейбола. Правила техники безопасности игры в волейбол. Основные правила игры в волейбол. Совершенствование элементов волейбола. Верхняя передача.			
50	2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой.			
51	3	Совершенствование элементов игры в волейбол. Учебная игра волейбол.			
52	4	Техника приема мяча сверху и снизу. Игра – волейбол.			
53	5	Техника приема мяча сверху и снизу. Игра – волейбол.			
54	6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и приема мяча.			
55	7	Обучение технике прямого нападающего удара. Игра в волейбол.			
56	8	Учебная игра в нападении в зоне 3 в волейболе. Бег до 3 мин.			
57	9	Игра в защите. Волейбол.			
58	10	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в волейбол.			
59	11	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в волейбол.			
60	12	Контрольные нормативы. Тестирование. Итоги за год			
		Легкая атлетика 8ч			
61	1	Разучить технику высокого старта от 30 до 40 м. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин			
62	2	Техника низкого старта. КДП – бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м			
63	3	Разучить прыжок в длину, способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег в равномерном темпе до 20 – мальчики, девочки до 15 мин.			
64	4	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. КДП – прыжок в длину с места. Бег до 4мин.			
65	5	Метание теннисного мяча с разбега 4 – 5 шагов на дальность. Контроль бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.			
66	6	Совершенствование метания мяча с разбега. Учёт бега на 60м с низкого старта, Кросс до 15 мин			
67	7	метания мяча с разбега. (У), Кросс до 15 мин			
68	8	Бег 2000м (У)			
69	9	Тестирование. Сдача летних норм ГТО			
70	10	Тестирование. Сдача летних норм ГТО			

Календарно- тематическое планирование 9 класс

№ урока	№ ур. по разд	Тема урока	Класс		Примеча ние
			План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1	1	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.			
2	2	Спринтерский бег. Эстафетный бег			
3	3	Низкий старт. Эстафетный бег			
4	4	Спринтерский бег. Бег 60 метров (У)			
5	5	Метание мяча на дальность Челночный бег 4х10м(У)			
6	6	Метание мяча на дальность .Прыжок в длину с разбега. Отталкивание			
7	7	Метание мяча на дальность (У) Прыжок в длину с разбега. Полет			
8	8	Прыжок в длину с разбега. Приземление (У)			
9	9	Бег на средние дистанции. 2000 м, 1500 м(У)			
10	10	Прыжки в длину с места (У)			
Раздел 2. Баскетбол					
11	1	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения			
12	2	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).			
13	3	Передача и ловля мяча при встречном движении, ловля и передача мяча с продвижением вперед (к)			
14	4	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.			
15	5	Бросок двумя руками от головы в прыжке (к)			
16	6	Бросок мяча одной рукой от плеча с места после ловли			
17	7	Штрафной бросок. Игровые взаимодействия			
18	8	Штрафной бросок (к)			
19	9	Позиционное нападение со сменой мест			
20	10	Игровые взаимодействия. Учебная игра			
21	11	Личная защита в игровых взаимодействиях (к)			
22	12	Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5			
Раздел 3. Гимнастика					
23	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения (У)			
		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе (У)			

24	2	Кувырки вперед и назад слитно Вис на время (У)			
25	3	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки) (к)			
26	4	Опорный прыжок «согнув ноги» через козла в длину(Юн) в ширину (дев) Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (к)			
27	5	Стойка на голове. ОРУ с гимн. палкой Комбинации из элементов Наклон вперед из положения стоя на скамейке (У)			
28	6	Опорный прыжок «согнув ноги» (У)			
29	7	Прыжки через скакалку 2 мин (У) Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей			
30	8	Акробатическая комбинация. (У)			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
31	1	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятия на лыжах			
32	2	Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м			
33	3	Повороты переступанием			
34	4	Переход с одновременных ходов на попеременные			
34	5	Первая помощь при травмах и обморожениях			
36	6	Преодоление подъёмов и препятствий			
37	7	Элементы тактики лыжных гонок			
38	8	Торможение «плугом», поворот «плугом» (к)			
39	9	Одновременный одношажный ход. Переходы из торможения в поворот			
40	10	Спуск в низкой стойке(к)			
41	11	Одновременный двухшажный коньковый ход. Эстафеты			
42	12	Одновременный двухшажный коньковый ход			
43	13	Одновременный двухшажный коньковый ход (к)			
44	14	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе			
45	15	Одновременный одношажный ход (к)			
46	16	Торможение боковым соскальзыванием			
47	17	Прохождение дистанции 3.5 км			
48	18	Прохождение дистанции 4 км(к)			
Раздел. 5 Волейбол					
49	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху над собой во встречных колоннах			
50	2	Передача мяча снизу двумя руками в прыжке в парах (к)			
51	3	Нападающий удар при встречных передачах. Эстафеты			

52	4	Нападающий удар при встречных передачах. (к) Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров..			
53	5	Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой.			
54	6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
55	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. (к)			
56	8	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу в группе.			
57	9	Прием мяча двумя руками снизу в парах (к) Игра в нападении через 3 зону			
58	10	Комбинации (прием – передача- удар) Эстафеты Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели			
59	11	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.			
60	12	Учебная игра			
Раздел 6. Легкая атлетика Кроссовая подготовка					
61	1	Инструктаж по ТБ. История отечественного спорта. Равномерный бег до 20 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Низкий старт			
62	2	Равномерный бег 15 мин. Бег под гору. История отечественного спорта. Спринтерский бег. Бег по дистанции . Финиширование			
63	3	Преодоление препятствий. Равномерный бег 17 мин. Игра в футбол и баскетбол. Бег 60метров (У)			
64	4	Челночный бег 5*5.(У) Правила соревнований Метание теннисного мяча с 10 шагов на дальность			
65	5	Метание теннисного мяча с 10 шагов на дальность(У) Основы обучения двигательным действиям. Эстафетный бег. Передача палочки (к)			
66	6	Равномерный бег 18 мин. Бег 200м(У) Соверш- прыжки в длину с разбега			
67	7	Прыжки в длину с разбега (У)			
68	8	Бег 3000 м, 2000 м. (к) Развитие выносливости. Сдача норм ГТО			

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2011.

2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, К В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2006.

2.Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : [http://festival. articles/576894](http://festival.articles/576894)
Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
К уроку.ру. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
[Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
Ргошколу.Яи. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Приложение1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс.	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16

6 класс.	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
----------	------------------------	------------

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

7 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
---------	------------------------	------------

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

8 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

9 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30