

Муниципальное образовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Орска»



Утверждаю
Директор школы
_____ В.В.Литвинюк

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Т.В. Лаврентьева

Рассмотрено на ШМО
Протокол № 1 от 29.08.2017 г.
Руководитель МО Лаврентьева Т.В.
(ФИО)

Рабочая программа
по физической культуре
5-9классы

Орск, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документ

Программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе программы основного общего образования МОАУ «СОШ №13 г.Орска» с учетом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-03 « Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ. от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ);
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
- 3.Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889;
- 2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
4. Авторская программа для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М.: Просвещение, 2014.– 104 с.
- 5.Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15);
6. Примерные программы по учебным предметам, соответствующие требованиям федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС)
- 7.Основной образовательной программы основного общего образования МОАУ « СОШ № 13г.Орска»

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по темам курса, определяет минимальный набор самостоятельных и практических работ, выполняемых учащимися, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Рабочая программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителей, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса

Структура документа

Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам; планируемые результаты освоения курса.

Роль предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- 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, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, 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.

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

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

Общая характеристика учебного курса

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнять нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

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

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

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

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

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и

включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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

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

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

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

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

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

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Лыжные гонки. Упражнения для развития выносливости, силы, координации.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
 - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
 - умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 510 часов, из них с V по IX класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Формы организации образовательного процесса

Процесс реализуется только через конкретные формы организации образовательного процесса. Среди конкретных форм организации работы с обучающимися в процессе можно выделить: урочные и внеурочные. К урочным относятся: теоретический урок, практическое занятие, зачет. Внеурочная деятельность включает: группы ОП, спортивные секции, праздники, оздоровительные лагеря, дни здоровья и спорта, спортивные соревнования.

Виды и формы контроля

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся – важный этап учебного процесса, включающий обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Реализация механизма оценки уровня обученности предполагает систематизацию и обобщение знаний, закрепление умений и навыков, проверку уровня усвоения знаний и овладение умениями и навыками. Для контроля уровня достижений обучающихся используются такие виды и формы контроля как предварительный, текущий, итоговый контроль; формы: фронтальный опрос,

тестирование. При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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;
- 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 норм 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, 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 помощь при лёгких 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 по средством 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.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

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 учётом 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 туристских 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 переутомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности

в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Таблица № 1 «Уровень физической подготовленности» 5 класс

Мальчики

Уровни Ф.П. Тест	Низкий- 1 балл	Ниже среднего- 2 балла	Средний- 3 балла	Выше среднего- 4 балла	Высокий- 5 баллов
30 м. (сек)	6,7 и больше	6,6-6,1	6,0-5,0	4,9-4,4	4,3 и меньше
500 м. (мин; сек)	2,16 и больше	2,15-2,09	2,08-1,56	1,55-1,49	1,48 и меньше
Подтягивание (кол. раз)	0	1-2	3-5	6-8	9 и больше

Прыжок в длину с места (см.)	144 и меньше	145-158	159-179	180-193	194 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см.)	1,9, и меньше	2,5-2,0	2,5-4,0	4,5-8,5	9,0 и больше
Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	28 и меньше	29-35	36-39	40-46	47 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	12,3 и больше	12,2-11,3	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 и меньше

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности» 5 класс
Девочки**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий- 1 балл	Ниже среднего-2 балла	Средний- 3 балла	Выше среднего- 4 балла	Высокий- 5 баллов
30 м. (сек)	6,9 и больше	6,8-6,4	6,3-5,4	5,3-4,9	4,8 и меньше
500м.(мин; сек)	1,18 и больше	1,17-1,14	1,13-1,06	1,05-1,02	1,01 и меньше
Подтягивание (кол. раз)	9 и меньше	10-12	13-17	18-20	21 и больше
Прыжок в длину с места (см.)	125 и меньше	126-138	139-159	160-172	173 и больше

Наклон вперед из положения сидя (см.)	2,0 и меньше	2,5-7,0	7,5-12,0	12,5-16,0	16,5 и больше
Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	26 и меньше	27-32	33-36	37-41	42 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	12,6 и больше	12,5-11,6	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 и меньше

Таблица № 3 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств» 5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5,0	5,8	6,8	5,2	6,0	6,5
2	Бег 60 м.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
3	Бег 2000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	340	300	260	300	260	220
5	Прыжок в высоту, см.	110	100	87	105	95	80
6	Метание мяча 150 г., м	31	27	20	21	17	14
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
9	Лазание по канату с помощью ног, м.	5	4	3	4	3	2
10	Бег на лыжах 1 км, мин., с.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
11	Бег на лыжах 2 км, мин., с.	Без учета времени					
12	Кросс 1500 м. (в случае бесснежной зимы), мин. с.	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30

**Таблица № 1 «Уровень физической подготовленности»
Мальчики 6 класс**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий- 1 балл	Ниже среднего-2 балла	Средний- 3 балла	Выше среднего- 4 балла	Высокий- 5 баллов
30 м.(сек)	6,5 и больше	6,4-6,0	5,9-5,1	5,0-4,6	4,5 и меньше
500м.(мин; сек)	2,15 и больше	2,14-2,10	2,09-1,59	1,58-1,55	1,54 и меньше
Подтягивание (кол. раз)	0	1-3	4-5	6-8	9 и больше
Прыжок в длину с места(см.)	160 и меньше	161-171	172-192	193-203	204 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см.)	-1,5 и меньше	-1,0-2,0	2,5-4,5	5,0-9,0	9,5 и больше
Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	31 и меньше	29-35	39-43	44-49	50 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	11,5 и больше	11,4-10,8	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 и меньше

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности»
Девочки 6 класс**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий- 1 балл	Ниже среднего-2 балла	Средний- 3 балла	Выше среднего- 4 балла	Высокий- 5 баллов
30 м.(сек)	6,6 и больше	6,5-6,2	6,1-5,5	5,4-5,2	5,1 и меньше
500 м. (мин; сек)	1,25 и больше	1,24-1,21	1,20-1,13	1,12-1,09	1,08 и меньше
Подтягивание (кол. раз)	8 и меньше	9-13	14-18	19-22	23 и больше
Прыжок в длину с места (см.)	136 и меньше	137-151	152-174	175-189	190 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см.)	4,5 и меньше	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-16,0	16,5 и больше
Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	28 и меньше	29-35	36-39	40-44	45 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	12,2 и больше	12,1-11,4	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 и меньше

**Таблица № 3 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств» 6 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5,9	5,6	6,2	5,1	5,9	6,5
2	Бег 60 м.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1500 м.	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
4	Бег 2000 м.	Без учета времени					
5	Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	280	230
6	Прыжок в высоту, см.	115	110	90	110	100	85
7	Метание мяча 150 г., м	36	29	21	23	18	15
8	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	5	4	-	-	-
9	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
10	Бег на лыжах 2 км, мин., с.	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин., с.	Без учета времени					
12	Кросс 1500 м(в случае бесснежной зимы), мин. С	8,00	8,30	8,50	8,20	8,50	9,30

**Таблица № 1 «Уровень физической подготовленности»
Мальчики 7 класс**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий- 1 балл	Ниже среднего-2 балла	Средний- 3 балла	Выше среднего- 4 балла	Высокий- 5 баллов
30 м. (сек)	6,2 и больше	6,1-5,8	5,7-5,1	5,0-4,7	4,6 и меньше
500 м. (мин; сек)	2,19 и больше	2,18-2,11	2,10-1,56	1,55-1,48	1,47 и меньше
Подтягивание (кол. раз)	1 и ниже	2-3	4-6	7-9	10 и больше
Прыжок в длину с места(см.)	164 и меньше	165-176	177-195	196-207	208 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см.)	0 и меньше	0,5-3,0	3,5-6,5	7,0-9,5	10 и больше
Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	31 и меньше	32-38	41-45	46-52	53 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	11,1 и больше	11,0-10,4	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 и меньше

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности»
Девочки 7 класс**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий- 1 балл	Ниже среднего-2 балла	Средний- 3 балла	Выше среднего- 4 балла	Высокий- 5 баллов
30 м. (сек)	7,0 и больше	6,9-6,5	6,4-5,5	5,4-5,0	4,9 меньше
500 м. (мин; сек)	1,27 и больше	1,26-1,21	1,20-1,11	1,10-1,06	1,05 и меньше
Подтягивание (кол. раз)	9 и меньше	10-14	15-18	19-21	22 и больше
Прыжок в длину с места (см.)	143 и меньше	144-158	159-175	176-190	191 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см.)	4,5 и меньше	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 и больше
Поднимания туловища за 1 мин(кол. раз)	29 и меньше	30-37	38-41	42-45	46 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	11,9 и больше	11,8-11,2	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2 и меньше

**Таблица № 3 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств» 7 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	4,8	5,0	6,0	5,0	5,8	6,8
2	Бег 60 м.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1500 м.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
4	Бег 2000 м.	Без учета времени					
5	Прыжок в длину, см.	380	350	290	350	300	240
6	Прыжок в высоту, см.	125	115	100	110	100	90
7	Метание мяча 150 г., м	39	31	23	26	19	16
8	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	5	4	-	-	-
9	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
10	Бег на лыжах 2 км, мин., с.	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
11	Бег на лыжах 3 км, мин., с.	Без учета времени					
12	Кросс 2000 м. (в случае бесснежной зимы), мин. с.	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00

**Таблица № 1 «Уровень физической подготовленности»
Мальчики 8 класс**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий- 1 балл	Ниже среднего-2 балла	Средний- 3 балла	Выше среднего- 4 балла	Высокий- 5 баллов
30 м. (сек)	6,0 и больше	5,9-5,6	5,5-4,9	4,8-4,5	4,4 и меньше
500 м. (мин; сек)	2,07 и больше	2,06-1,59	1,58-1,46	1,45-1,38	1,37 и меньше
Подтягивание (кол. раз)	0	1-3	4-6	7-10	11 и больше
Прыжок в длину с места(см.)	175 и меньше	176-189	190-210	211-284	225 и больше
Наклон вперед из положения, сидя (см.)	-1,0 и меньше	1,5-4,0	4,5-9,0	9,5-13,5	14,0 и больше
Поднимания туловища за 1 мин(кол. раз)	34 и меньше	36-40	44-48	49-55	56 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	10,8 и больше	10,7-10,1	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 и меньше

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности»
Девочки 8 класс**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий- 1 балл	Ниже среднего-2 балла	Средний- 3 балла	Выше среднего- 4 балла	Высокий- 5 баллов
30 м.(сек)	6,7 и больше	6,6-6,3	6,2-5,5	5,4-5,1	5,0 и меньше
500 м. (мин; сек)	1,10 и больше	1,09-1,07	1,06-1,01	1,00-0,57	0,56 и меньше
Подтягивание (кол. раз)	3 и меньше	4-8	7-11	12-15	16 и больше
Прыжок в длину с места(см.)	143 и меньше	144-156	157-179	180-198	199 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см.)	6,0 и меньше	6,5-11,0	11,5-14,5	15,0-20,0	25,0 и больше
Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	30 и меньше	31-38	39-41	42-46	47 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	12,0 и больше	11,9-11,3	11,2-10,6	10,5-10,2	10 и меньше

**Таблица № 3 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств» 8 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	4,6	5,2	5,8	4,9	5,7	6,0
2	Бег 60 м.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
3	Бег 2000 м.	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
4	Бег 3000 м.	Без учета времени					
5	Прыжок в длину, см.	410	380	310	360	310	260
6	Прыжок в высоту, см.	130	120	105	115	105	95
7	Метание мяча 150 г., м	42	37	28	27	21	17
8	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	7	5	-	-	-
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
10	Бег на лыжах 3 км, мин., с.	18,00	19,00	20,00	20,00	21,00	23,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин., с.	Без учета времени					
12	Кросс 2000 м(в случае бесснежной зимы), мин. с.	-	-	-	12,30	13,30	14,30
13	Кросс 3000 м(в случае бесснежной зимы), мин. с.	16,30	17,30	18,30	-	-	-

**Таблица № 1 «Уровень физической подготовленности»
Юноши 9 класс**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий- 1 балл	Ниже среднего- 2 балла	Средний- 3 балла	Выше среднего- 4 балла	Высокий- 5 баллов
30 м. (сек)	5,8 и больше	5,7-5,3	5,2-4,4	4,3-3,9	3,8 и меньше
500 м.(мин; сек)	1,54 и больше	1,53-1,47	1,46-1,32	1,31-1,25	1,24 и меньше
Подтягивание (кол. раз)	1 и меньше	2-3	3-8	9-12	13 и больше
Прыжок в длину с места(см.)	172 и меньше	173-189	190-216	217-233	234 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см.)	-0,5 и меньше	0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,0	14,5 и больше
Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	35 и меньше	36-43	44-49	50-56	57 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	10,5 и больше	10,4-9,9	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 и меньше

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности»
Девушки 9 класс**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий- 1 балл	Ниже среднего-2 балла	Средний- 3 балла	Выше среднего- 4 балла	Высокий- 5 баллов
30 м. (сек)	6,6 и больше	6,5-6,1	6,0-5,1	5,0-4,6	4,5 и меньше
500 м.(мин; сек)	1,06 и больше	1,05-1,10	1,09-10,2	1,01-0,56	0,55 и меньше
Подтягивание (кол. раз)	2 и меньше	3-7	8-14	15-18	19 и больше
Прыжок в длину с места(см.)	146 меньше	147-162	163-187	188-203	204 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см.)	4,5 и меньше	5,0-12,0	12,5-16,0	16,5-20,0	25 и больше
Поднимания туловища за 1 мин(кол. раз)	29 и меньше	30-36	37-40	41-47	48 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	11,8 и больше	11,7-11,1	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 и меньше

Таблица № 3 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств» 9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	4,5	5,0	5,6	4,9	5,7	6,0
2	Бег 60 м.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3	Бег 2000 м.	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
4	Бег 3000 м.	Без учета времени					
5	Прыжок в длину, см.	430	380	330	370	330	290
6	Прыжок в высоту, см.	130	125	110	115	110	100
7	Метание мяча 150 г., м.	45	40	31	28	23	18
8	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	8	7	-	-	-
9	Подтягивание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
10	Лазанье по канату без помощи ног, м.	5	4	3	-	-	-
11	Бег на лыжах 2 км, мин.	-	-	-	10,20	12,00	13,00
12	Бег на лыжах 3 км, мин.	17,30	18,00	19,00	-	-	-
13	Кросс 2000 м. (в случае бесснежной зимы), мин.	-	-	-	10,30	11,30	12,30
14	Кросс 3000 м. (в случае бесснежной зимы), мин.	16,00	17,00	18,00	-	-	-

Содержание основного общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре (4 часа)

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок - вперед в упор присев-перекат назад -стойка на лопатках -сед с прямыми ногами -наклон вперед – кувырок назад -упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскоч в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди -вис лежа на нижней жерди -вис на верхней жерди -соскок.

Легкая атлетика (27 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (40 часов)

Баскетбол (17 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по правилам.

Волейбол(17 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол (6 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- удары по мячу и остановки мяча;
- удары по воротам;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по правилам.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка:

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Развитие выносливости.

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;

- повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки;

- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы.

- комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы;

- комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки;

- комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).

Развитие координации движений.

- передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей).
- броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты.

- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, челночный бег;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди -соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика (27 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (40 часов)

Баскетбол (17 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
 - штрафной бросок;
 - вырывание и выбивание мяча;
 - технико-тактические действия и приемы игры;
 - игра по правилам.

Волейбол (17 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол (6 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- удары по мячу и остановки мяча;
- удары по воротам;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по правилам.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Лыжная подготовка:

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Развитие выносливости.

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;
- повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки;
- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;
- приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;
- передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы.

- комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы;
- комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки;
- комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).

Развитие координации движений.

- передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей).
- броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты.

- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, челночный бег;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека

Коррекция осанки и телосложения. Проведение занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития..

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках -сед, наклон вперед -упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п. - основная стойка. Равновесие на правой ноге (левой)- упор присев-кувырок вперед -перекат назад- стойка на лопатках -сед, наклон вперед -встать- мост с помощью –встать -упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °.

Легкая атлетика (27 часов)

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (40 часов)

Баскетбол (17 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- перехват мяча;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по правилам.

Волейбол (17 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол (6 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- удары по мячу и остановки мяча;
- удары по воротам;
- позиционное нападение, нападение быстрым прорывом;
- технико-тактические действия и приемы игры.
- игра по правилам.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка:

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Развитие выносливости.

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;
- повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки;
- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;
- приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;
- передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы.

- комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы;
- комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки;
- комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).

Развитие координации движений.

- передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей).
- броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты.

- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, челночный бег;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

8 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Техника движений и ее основные показатели.

Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переверот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Элементы единоборств (в процессе уроков)

Легкая атлетика (27 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (40 часов)

Баскетбол (17 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча; перехват;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по правилам.

Волейбол (17 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол (6 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- передвижения, остановки, повороты;
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- удары по катящемуся мячу;
- удары по воротам
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по правилам.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры:

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка:

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Развитие выносливости.

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;
- повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки;
- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;
- приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;
- передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы.

- комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы;
- комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки;
- комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).

Развитие координации движений.

- передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей).
- броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты.

- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, челночный бег;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

9 класс

Знания о физической культуре (6 часов)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура. Спорт и спортивная подготовка. Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Профессионально-прикладная физическая подготовка. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (96 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Элементы единоборств (в процессе уроков)

Легкая атлетика (27 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (38 часов)

Баскетбол (16 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по правилам.

Волейбол (16 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол (6 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- передвижения, остановки, повороты;
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- удары по летящему мячу;
- удары по воротам
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом;
- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по правилам.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры:

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой с последующей его ловлей одной рукой после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Лыжная подготовка:

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Развитие выносливости.

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;
- повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки;
- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;
- приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;
- передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы.

- комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы;
- комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки;
- комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).

Развитие координации движений.

- передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей).
- броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты.

- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, челночный бег;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

		5	6	7	8	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4	6
1.2	Спортивные игры	39	39	39	39	39
	Баскетбол	17	17	17	17	16
	Волейбол	17	17	17	17	16
	Футбол	6	6	6	6	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15	15
1.4	Лёгкая атлетика	29	29	29	29	27
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
1.6	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков				
1.7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
	ИТОГО	102	102	102	102	102

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(5-8 класс)**

Разделы программы	Часы	Четверти												
		I			II			III			IV			
		Номера уроков												
	1	12-15	16-27	28	29-33	34-48	49	50-65	66-78	79-82	83-88	89	90-102	
1. Основы знаний	4	1			1			1					1	
2. Легкая атлетика	29		14											13
3. Гимнастика с элементами акробатики	15					15								
4. Спортивные игры: «Волейбол»	17									13	4			
5. Спортивные игры: «Баскетбол»	17			12		5								
6. Спортивные игры: «Футбол»	6										6			
7. Лыжная подготовка	16							16						
Сетка часов	102	27			21			30			24			

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(9 класс)**

Разделы программы	Часы	Четверти													
		I				II				III				IV	
		Номера уроков													
1	12-15	16-26	27	28	29-33	34-48	49	50-65	66 -78	79-82	83-88	89	90-102		
1. Основы знаний	4	1		1	1			1					2		
2. Легкая атлетика	26		14											12	
3. Гимнастика с элементами акробатики	15							15							
4. Спортивные игры: «Волейбол»	17									13	4				
5. Спортивные игры: «Баскетбол»	16			11			5								
6. Спортивные игры: «Футбол»	6											6			
7. Лыжная подготовка	16								16						

Сетка часов	102	27	21	30	24
-------------	-----	----	----	----	----

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение по физической культуре

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная образовательная программа основного общего образования. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: 2-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)	Д	
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014. - 104 с. - ISBN978-5-09-032837- Авторская программа для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд., – М.: Просвещение, 2014.– 104 с.	Д	
1.4	1. Учебник и пособия, входящие в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений:	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

<p>/ под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014.</p> <p>2.В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014. – 256 с,</p> <p>В учебниках реализована главная цель, которую ставили перед собой авторы, - развитие личности школьника средствами Физической культуры, подготовка его к продолжению обучения и к самореализации в современном обществе. В учебниках представлены теоретические сведения об основах физической культуры, занятиях спортом, соблюдение правил личной гигиены и самоконтроль в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, даны представления об истории возникновения и развития физической культуры и олимпийского движения в мире и Российской Федерации. В учебнике отражён также обязательный для освоения учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, плаванию и лыжной подготовке. Приведены необходимые сведения о содержании и методике самостоятельных занятий хоккеем, бадминтоном, коньками, скейтбордом, атлетической гимнастикой и роликовыми коньками. Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы» (автор В.И. Лях). Заново написан методический аппарат учебника и добавлены темы проектной деятельности и итоговых работ.</p> <p>1. В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических</p>		
---	--	--

	упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта		
	Методические пособия для учителя		
1.5	<p>1. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва : Просвещение, 2014. – 142, [8] с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1</p> <p>2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. – 190, [9] с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4</p> <p>Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p>В книгу включены теоретические сведения о психофизических особенностях учащихся 5-7 классов, о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию лёгкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, лыжной подготовке в объёме учебной программы для общеобразовательных учреждений</p> <p>Пособие разработано в соответствии с требованиями к</p>	Д	В составе библиотечного фонда

	<p>результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p>В книгу включены теоретические сведения о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, элементов единоборств, лыжной подготовки и плавания и других в объеме школьной программы.</p>		
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	<p>Интернет-ресурсы:</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и</p>		

	туризму, Российской Государственной Академии физической культуры □□ http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. □□ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»		
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	2
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	3
4.3	Стенка гимнастическая	Г	1
4.5	Скамейки гимнастические	Г	10
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	1
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	1
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	4
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	1

4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	4
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	4
4.19	Мячи футбольные	Г	10
4.20	Мячи баскетбольные	Г	25
4.21	Мячи волейбольные	Г	15
4.22	Сетка волейбольная	Д	1
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	2	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	1
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	1
6.4	Игровое поле для баскетбола	Д	
6.5	Игровое поле для волейбола	Д	
6.6	Гимнастический городок	Д	1
6.7	Полоса препятствий	Д	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
5 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Дата проведения
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Вводный инструктаж. Олимпийские игры древности.	1	
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2/1	Техника безопасности по легкой атлетике. Высокий старт. Бег на короткие дистанции	1	
3/2	Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года	1	+
4/3	Бег 60 м (контроль)	1	
5/4	Высокий старт	1	
6/5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
7/6	Кроссовый бег	1	
8/7	Бег 1000 м	1	
9/8	Бег 1500м	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10/9	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание.	3	
11/10	Полет, приземление в прыжках в длину с разбега		
12/11	Прыжок в длину с разбега на технику и результат.		
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>			

13/12	Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие	1	
14/13	Метание теннисного мяча с трех шагов.	1	
15/14	Метание малого мяча с разбега	1	
Спортивные игры			
Баскетбол (17 часов)			
16/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
17/2	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
18/3	Повороты без мяча и с мячом	1	
19/4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
20/5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
21/6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
22/7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
23/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24/9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
25/10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	
26/11	Вырывание и выбивание мяча	1	
27/12	Техника перемещений, владения мячом в эстафетах с элементами баскетбола	1	

Знания о физической культуре (1 час)			
28	Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	
29/13	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	1	
30/14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
31/15	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1	
32/16	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	
33/17	Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Итоговый урок раздела « Баскетбол».	1	
Гимнастика с основами акробатики (15 часов)			
<i>Организуящие команды и приёмы 2 часа</i>			
34/1	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
35/2	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации 4 ч</i>			
36/3	Перекаты, группировка. Общеразвивающие упражнения без предметов .	1	
37/4	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
38/5	Комбинации из изученных элементов.	1	
39/6	Зачетная комбинация	1	
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
40/7	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см)	1	
41/8	Опорный прыжок	1	
42/9	Оценка техники выполнения опорного прыжка	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</i>			
43/10	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1	

44/11	Подтягивание в висячем положении. Подтягивание прямых ног в висячем положении (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1	
45/12	Зачетная комбинация	1	
46/13	Лазание по канату с помощью ног в два приема.	1	
47/14	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
48/15	Итоговый урок раздела «Гимнастика». Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
49	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)			
50/1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг	1	
51/2	Попеременный двухшажный ход	1	
52/3	Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта	1	
53/4	одновременный двухшажный ход.	1	
54/5	Подъем "полуелочкой"	1	
55/6	Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке, непрерывное передвижение	1	
56/7	Торможение «плугом»	1	
57/8	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1	
58/9	Оценка техники одновременного бесшажного хода	1	
59/10	Совершенствование техники лыжных ходов	1	
60/11	Повороты переступанием. Оценка техники	1	
61/12	Оценка техники подъема «полуелочкой»	1	
62/13	Подъем и спуск, торможение «плугом», прохождение дистанции.	1	
63/14	Оценка техники подъемов и спусков	1	

64/15	Прохождение контрольной дистанции	1	
65/16	Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Эстафеты и игры на лыжах.	1	
Волейбол (17 часов)			
66/1	Стойки и передвижение игрока. Правила техники безопасности.	1	
67/2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	
68/3	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
69/4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	
70/5	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	
71/6	Передача мяча сверху двумя руками вперед. Подвижная игра «Летучий мяч»	1	
72/7	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	1	
73/8	Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.	1	
74/9	Приём мяча снизу двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	1	
75/10	Приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд	1	
76/11	Приём мяча снизу двумя руками через сетку	1	
77/12	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
78/13	Совершенствование техники приема и передач мяча. Игры и игровые задания.	1	
79/14	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	
80/15	Совершенствование техники приема и передач мяча. Игры и игровые задания	1	
81/16	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
82/17	Итоговый урок раздела «Спортивные игры «Волейбол» Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1	
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ» (6 ч.)			
83/1	Основные приёмы игры в футбол. История футбола. Правила безопасности.	1	

84/2	Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол	1	
85/3	Ведение мяча без сопротивления защитника	1	
86/4	Удары по воротам указанными способами	1	
87/5	Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
88/6	Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
89	Подготовка к занятиям физической культурой.		
РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (13 ч.)			
90/1	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)		
91/2	Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание».		
92/3	Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега		
93/4	Метание мяча в цель. Броски набивного мяча		
94/5	Метание мяча на дальность		
95/6	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень		
96/7	Эстафетный бег		
97/8	Оценка техники передачи эстафетной палочки		
98/9	Бег 60 м на результат		
99/10	Прыжковые упражнения.		
100/11	Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег		
101/12	Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года		
102/13	Подвижные игры		

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
6 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Дата проведения
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры.	1	
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2/1	Техника безопасности по легкой атлетике. Высокий старт. Бег на короткие дистанции	1	
3/2	Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года	1	

4/3	Бег 60 м (контроль)	1	
5/4	Высокий старт	1	
6/5	Бег в равномерном темпе от 12 до 15 минут	1	
7/6	Бег по пересеченной местности	1	
8/7	Бег 1000 м	1	
9/8	Бег 1500м	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10/9	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание.	3	
11/10	Полет, приземление в прыжках в длину с разбега		
12/11	Прыжок в длину с разбега на технику и результат.		
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>			
13/12	Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие	1	
14/13	Метание теннисного мяча с трех шагов.	1	
15/14	Метание малого мяча с разбега	1	
<i>Спортивные игры</i>			
<i>Баскетбол (17 часов)</i>			
16/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
17/2	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
18/3	Повороты без мяча и с мячом	1	
19/4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
20/5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	

21/6	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
22/7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
23/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24/9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
25/10	Штрафной бросок.	1	
26/11	Вырывание и выбивание мяча	1	
27/12	Техника перемещений, владения мячом в эстафетах с элементами баскетбола	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
28	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	
29/13	Тактика свободного нападения.	1	
30/14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
31/15	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1	
32/16	Игры и игровые задания 2:1, 3:1	1	
33/17	Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Итоговый урок раздела « Баскетбол».	1	
Гимнастика с основами акробатики (15 часов)			
<i>Организующие команды и приёмы 1 час</i>			
34/1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте. Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации 9 ч</i>			

35/2	Кувырок вперед и назад. Общеразвивающие упражнения без предметов .	1	
36/3	Два кувырка слитно. Стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения с предметом.	1	
37/4	«Мост» из положения лежа и стоя с помощью	1	
38/5	Комбинации из изученных элементов.	1	
39/6	Оценка техники выполнения акробатических прыжков.	1	
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
40/7	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 см – 110см)	1	
41/8	Техника опорного прыга.	1	
42/9	Оценка техники выполнения опорного прыжка	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 2 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 2 ч</i>			
43/10	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1	
44/11	-махом назад-соскок с поворотом на 90°(мальчики). Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. (девочки)	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 ч)</i>			
45/12	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	1	
46/13	передвижения в виси с перехватом рук, размахивания и соскок; Из виса на верхней жерди размахивания изгибами, вис лежа.	1	
47/14	Зачетная комбинация	1	

48/15	Итоговый урок раздела «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
49	Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)			
50/1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения.	1	
51/2	Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход	1	
52/3	Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта	1	
53/4	Характеристика лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	1	
54/5	Подъем ступающим шагом, спуск наискось, игры на лыжах.	1	
55/6	Подъем «елочкой» шагом, торможение упором,	1	
56/7	Подъем и спуск, торможение и поворот «плугом», прохождение дистанции.	1	
57/8	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах «Остановка рывком», «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок»	1	
58/9	Оценка техники одновременного бесшажного хода	1	
59/10	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	
60/11	Повороты переступанием. Оценка техники	1	
61/12	Оценка техники подъема «елочкой»	1	
62/13	Скользящий шаг, одновременный бесшажный ход	1	
63/14	Оценка техники подъемов и спусков	1	
64/15	Прохождение контрольной дистанции	1	
65/16	Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Эстафеты и игры на лыжах.	1	

Волейбол (17 часов)			
66/1	Стойки и передвижение игрока. Правила техники безопасности.	1	
67/2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	
68/3	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
69/4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	
70/5	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	
71/6	Передача мяча сверху двумя руками вперед. Подвижная игра «Летучий мяч»	1	
72/7	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	1	
73/8	Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.	1	
74/9	Приём мяча снизу двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	1	
75/10	Приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд	1	
76/11	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
77/12	Прием мяча после подачи	1	
78/13	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	
79/14	Совершенствование техники приема и передач мяча.	1	
80/15	Прямой нападающий удар.	1	
81/16	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
82/17	Итоговый урок раздела «Спортивные игры» «Волейбол». Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1	
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ» (6 ч.)			
83	Основные приёмы игры в футбол. История футбола. Правила безопасности.	1	
84	Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол	1	
85	Ведение мяча без сопротивления защитника	1	

86	Удары по воротам указанными способами	1	
87	Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
88	Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
89	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Самонаблюдение и самоконтроль.		
РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (13 ч.)			
90	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	1	
91	Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	
92	Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	1	
93	Метание мяча в цель. Броски набивного мяча	1	
94	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
95	Полоса препятствий на выносливость	1	
96	Эстафетный бег	1	
97	Оценка техники передачи эстафетной палочки	1	
98	Бег 60 м на результат	1	
99	Прыжковые упражнения.	1	
100	Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег	1	
101	Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года	1	
102	Эстафеты.	1	
103	Подвижные игры	1	
104	Учебная игра	1	
105	Итоговый урок. Игры и эстафеты.	1	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
7 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Дата проведения
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Вводный инструктаж. Олимпийское движение в России (СССР). История зарождения олимпийского движения в России.	1	
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2	Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений.	1	
3	Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года	1	
4	Бег 60 м (контроль)	1	
5	Бег по пересеченной местности до 15 мин	1	
6	Бег с преодолением препятствий	1	
7	Кроссовая подготовка	1	
8	Бег 1000 м	1	
9	Бег 2000м	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание.	3	
11	Полет, приземление в прыжках в длину с разбега		
12	Прыжок в длину с разбега на технику и результат.		
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>			

13	Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие	1	
14	Метание теннисного мяча с трех шагов.	1	
15	Метание малого мяча с разбега	1	
Спортивные игры			
Баскетбол (18 часов)			
16	Техника передвижений и остановок, повороты игрока. Стойка игрока	1	
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
18	Повороты без мяча и с мячом	1	
19	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	
20	Техника ведения мяча с сопротивлением.	1	
21	Бросок двумя руками от головы с места.	1	
22	Ловля и передача мяча. Техника передачи мяча различными способами	1	
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24	Техника тактических действий в нападении.	1	
25	Техника штрафного броска.	1	
26	Сочетание технических приемов в защите	1	
27	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
28	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	
29	Тактика свободного нападения.	1	

30	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	
31	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1	
32	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	
33	Игра по правилам баскетбола. Итоговый урок раздела « Баскетбол».	1	
Гимнастика с основами акробатики (15 часов)			
<i>Организующие команды и приёмы 1 час</i>			
34	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения повторение по программе 6 класса. Виды гимнастики. Построение и перестроение на месте. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации 6 ч</i>			
35	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Общеразвивающие упражнения в парах .	1	
36	Кувырок назад в полушпагат (д) Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).	1	
37	"Мост" из положения стоя с помощью (девочки), лежа (М) Общеразвивающие упражнения с предметом.	1	
38	Освоение техники длинного кувырка.	1	
39	Комбинации из изученных элементов.	1	
40	Оценка техники выполнения акробатических прыжков.	1	
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
41	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	
42	Техника опорного прыжка. Правила самоконтроля.	1	
43	Оценка техники опорного прыжка	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) 2 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 2 ч</i>			
44	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Упражнения в равновесии/шаги польки, махи ногами с продвижением вперед, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девочки)	1	

45	Передвижение в висячем положении; махом назад соскок(мальчики). Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. (девочки)	1	
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 ч)			
46	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь -перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	1	
47	передвижения в висячем положении с перехватом рук, размахивания и соскок; Из висячего положения на верхней жерди размахивания изгибами, вис лежа.	1	
48	Итоговый урок раздела «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
49	Коррекция осанки и телосложения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки телосложения. Техническая подготовка.	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)			
50	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения.	1	
51	Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход	1	
52	Одновременный бесшажный ход. Виды лыжного спорта.	1	
53	Одновременный одношажный ход.	1	
54	Подъем в гору скользящим шагом, « поворот плугом». игры на лыжах.	1	
55	Подъем ступающим шагом, торможение упором,	1	
56	Поворот на месте махом, прохождение дистанции.	1	
57	Изменение стоек спуска, повторное прохождение отрезков. Понятия об обморожении	1	

58	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игры: «Гонки с преследованием»	1	
59	Передвижение на лыжах до 4 км	1	
60	Применение лыжных ходов, согласно рельефа местности.	1	
61	Оценка техники подъема «полуелочкой»	1	
62	Попеременный, одновременный лыжный ход.	1	
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
64	Прохождение контрольной дистанции	1	
65	Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Эстафеты и игры на лыжах.	1	
Волейбол (17 часов)			
66	Стойки и передвижение игрока. Правила техники безопасности.	1	
67	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1	
68	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1	
69	Нижняя прямая подача мяча.	1	
70	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
71	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	
72	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	
73	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	1	
74	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1	
75	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку.	1	
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
77	Прием мяча после подачи	1	
78	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.		

79	Совершенствование техники приема и передач мяча.	1	
80	Оценивание технических элементов	1	
81	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
82	Итоговый урок раздела «Спортивные игры»«Волейбол». Игра по правилам волейбола	1	
Раздел «Спортивные игры. Футбол» (6 часов)			
83	Основные приёмы игры в футбол. История футбола. Правила безопасности.	1	
84	Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол	1	
85	Ведение мяча без сопротивления защитника	1	
86	Удары по воротам указанными способами	1	
87	Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
88	Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
89	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.		
РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (13 ч.)			
90	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	1	
91	Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	
92	Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	1	
93	Метание мяча в цель. Броски набивного мяча	1	
94	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
95	Полоса препятствий на выносливость	1	
96	Эстафетный бег	1	

97	Оценка техники передачи эстафетной палочки	1	
98	Бег 60 м на результат	1	
99	Прыжковые упражнения.	1	
100	Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег	1	
101	Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года	1	
102	Учебная игра	1	
103	Эстафеты	1	
104	Подвижные игры	1	
105	Итоговый урок. Игры и эстафеты.	1	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
8 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Дата проведения
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Вводный инструктаж. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2	Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1	

3	Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года	1	
4	Бег 60 м (контроль)	1	
5	Скоростной бег до 70 м	1	
6	Бег по пересеченной местности до 15 мин	1	
7	Бег с преодолением препятствий	1	
8	Бег 1000 м	1	
9	Бег 2000м	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание.	3	
11	Полет, приземление в прыжках в длину с разбега		
12	Прыжок в длину с разбега на технику и результат.		
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>			
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	
14	Метание теннисного мяча с разбега	1	
15	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Бросок набивного мяча из различных положений	1	
<i>Спортивные игры</i>			
<i>Баскетбол (17 часов)</i>			
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	
18	Сочетание техники и тактики игры.	1	
19	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	
20	Техника вырывания и выбивания, перехвата	1	

21	Техника зонной защиты. Сочетание ведения мяча с бросками.	1	
22	Ловля и передача мяча. Техника передачи мяча различными способами	1	
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24	Техника тактических действий в нападении.	1	
25	Техника штрафного броска.	1	
26	Сочетание технических приемов в защите	1	
27	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
28	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	
29	Тактика свободного нападения.	1	
30	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техника штрафного броска.	1	
31	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1	
32	Техника бросков со средней линии с сопротивлением	1	
33	Игра по правилам баскетбола. Итоговый урок раздела « Баскетбол».	1	
Гимнастика с основами акробатики (15 часов)			
<i>Организуящие команды и приёмы 1 час</i>			
34	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы в движении. Команда "Прямо!". Повороты направо, налево	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации 6 ч</i>			
35	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	1	

36	Кувырок вперед и назад в темпе. Упражнения на шведской стенке	1	
37	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1	
38	Переворот боком. ОРУ с обручем.	1	
39	Комбинации из изученных элементов.	1	
40	Оценка техники выполнения акробатических прыжков.	1	
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
41	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1	
42	Техника опорного прыжка.	1	
43	Оценка техники опорного прыжка	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 2 ч</i>			
44	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(мальчики) Упражнения в равновесии/шаги полки, махи ногами с продвижением вперед, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну	1	
45	подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. (девочки)	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 ч)</i>			
46	<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i> Из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.	1	
47	<i>Мальчики:</i> подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) <i>Девочки:</i> Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °	1	

48	Зачетная комбинация. Итоговый урок раздела «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
49	Техника движений и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)			
50	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения.	1	
51	Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход	1	
52	Одновременный одношажный ход.	1	
53	Одновременный двухшажный ход.	1	
54	Торможение и поворот «плугом»	1	
55	Поворот на месте махом.	1	
56	Подъем и спуск, торможение «плугом», прохождение дистанции.	1	
57	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах	1	
58	Оценка техники одновременных ходов.	1	
59	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1	
60	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
61	Подъем скользящим шагом, преодоление бугра, спуски.	1	
62	Поворот упором, переступанием в движении, подъем скользящим шагом.	1	
63	Спуски с изменением стоек, повторное прохождение отрезков	1	
64	Прохождение контрольной дистанции	1	
65	Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	1	
Волейбол (17 часов)			

66	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1	
67	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
68	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1	
69	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
70	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
71	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
72	Нападающий удар после передачи.	1	
73	Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.	1	
74	Тактика освоенных игровых действий.	1	
75	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	
76	Верхняя прямая подача мяча, прием подачи	1	
77	Тактика игры	1	
78	Оценка техники прямого нападающего удара (имитация).	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
79		1	
80	Техника защитных действий	1	
81	Оценка техники прямой нижней подачи	1	
82	Итоговый урок раздела «Спортивные игры «Волейбол».Игра по правилам волейбола	1	
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ» (6 ч.)			
83	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе. Правила безопасности.	1	
84	Техника ведения мяча	1	
85	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба.	1	
86	Удары по воротам указанными способами	1	
87	Вбрасывание мяча из - за боковой линии с места и шагом	1	

88	Тактика освоенных игровых действий	1	
Знания о физической культуре (1час)			
89	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Организация досуга средствами физической культуры.		
РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (13 ч.)			
90	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)		
91	Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание».		
92	Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега		
93	Метание мяча в цель. Броски набивного мяча		
94	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
95	Полоса препятствий на выносливость		
96	Эстафетный бег		
97	Оценка техники передачи эстафетной палочки		
98	Бег 60 м на результат		
99	Прыжковые упражнения.		
100	Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег		
101	Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года		
102	Развитие физических качеств посредством спортивных игр.		

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
9 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Дата проведения
Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2	Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений.	1	
3	Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года	1	
4	Бег 60 м (контроль)	1	
5	Бег по пересеченной местности до 15 мин	1	
6	Бег с преодолением препятствий	1	
7	Кроссовая подготовка	1	
8	Бег 1000 м	1	
9	Бег 2000м	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание.	3	
11	Полет, приземление в прыжках в длину с разбега		
12	Прыжок в длину с разбега на технику и результат.		

<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>			
13	Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие	1	
14	Метание теннисного мяча с трех шагов.	1	
15	Метание малого мяча с разбега	1	
<i>Спортивные игры</i>			
<i>Баскетбол (16 часов)</i>			
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
18	Повороты без мяча и с мячом	1	
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
25	Штрафной бросок.	1	
26	Вырывание и выбивание мяча	1	
27	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	1	

Знания о физической культуре (1 час)			
28	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	1	
29	Тактика свободного нападения.	1	
30	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техника штрафного броска.	1	
31	Накрывание и отбивание мяча.	1	
32	Техника бросков со средней линии с сопротивлением	1	
33	Технико-тактические действия в игре. Итоговый урок раздела « Баскетбол».	1	
Гимнастика с основами акробатики (15 часов)			
<i>Организующие команды и приёмы 1 час</i>			
34	Правила безопасности на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации 6 ч</i>			
35	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	1	
36	Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1	
37	(Мальчики): кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. (Девочки): кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; пережат вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев.	1	
38	Д : равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. М: стойка на голове и руках.	1	
39	Переворот боком.	1	
40	Зачетная комбинация	1	
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
41	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1	

42	Техника опорного прыжка.	1	
43	Оценка техники выполнения опорного прыжка	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 2 ч</i>			
44	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад (мальчики). - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприседе; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед.	1	
45	- оборот вперед – соскок (мальчики). - равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой (девочки)	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 ч)</i>			
46	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.	1	
47	- мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; - девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	1	
48	Зачетная комбинация	1	
Знания о физической культуре (3 часа)			
49	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)			
50	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения.	1	
51	Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход	1	
52	Одновременный одношажный ход.	1	

53	Одновременный двухшажный ход.	1	
54	Попеременный четырехшажный ход	1	
55	Поворот на месте махом.	1	
56	Подъем и спуск, торможение «плугом», прохождение дистанции.	1	
57	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах	1	
58	Оценка техники одновременных ходов.	1	
59	Передвижение на лыжах до 5 км	1	
60	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
61	Подъем скользящим шагом, преодоление бугра, спуски.	1	
62	Преодоление контруклона	1	
63	Спуски с изменением стоек, повторное прохождение отрезков	1	
64	Прохождение контрольной дистанции	1	
65	Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Эстафеты с преодолением препятствий.	1	
Волейбол (16 часов)			
66	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1	
67	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
68	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1	
69	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
70	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
71	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
72	Нападающий удар после передачи.	1	
73	Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.	1	

74	Тактика освоенных игровых действий.	1	
75	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	
76	Верхняя прямая подача мяча, прием подачи	1	
77	Тактика игры	1	
Знания о физической культуре			
78	Адаптивная физическая культура. Спорт и спортивная тренировка.	1	
79	Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар.	1	
80	Оценка техники прямого нападающего удара (имитация).	1	
81	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
82	Итоговый урок раздела «Спортивные игры «Волейбол». Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1	
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ» (6 ч.)			
83	Основные приёмы игры в футбол. История футбола. Правила безопасности.	1	
84	Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол	1	
85	Ведение мяча без сопротивления защитника	1	
86	Удары по воротам указанными способами	1	
87	Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
88	Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра	1	
РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (13 ч.)			
89	Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка	1	
90	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	1	
91	Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	
92	Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	1	
93	Метание мяча в цель. Броски набивного мяча	1	

94	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
95	Полоса препятствий на выносливость	1	
96	Эстафетный бег	1	
97	Оценка техники передачи эстафетной палочки	1	
98	Бег 60 м на результат	1	
99	Прыжковые упражнения.	1	
100	Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег	1	
101	Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года	1	
102	Развитие физических качеств посредством спортивных игр	1	

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
по физической культуре**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная образовательная программа основного общего образования. Примерные программы по учебным	Д	

	предметам. Физическая культура. 5-9 классы:2-е изд.,дораб.- М.:Просвещение,2010.(Стандарты второго поколения)		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014. - 104 с. - ISBN978-5-09-032837- Авторская программа для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М.: Просвещение, 2014.– 104 с.	Д	
1.4	2. Учебник и пособия, входящие в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014. 2.В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014. – 256 с, В учебниках реализована главная цель, которую ставили перед собой авторы, - развитие личности школьника средствами Физической культуры, подготовка его к продолжению обучения и к самореализации в современном обществе. В учебниках представлены теоретические сведения об основах физической культуры, занятиях спортом, соблюдение правил личной гигиены и самоконтроль в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, даны представления об истории возникновения и развития физической культуры и олимпийского движения в мире и Российской Федерации. В учебнике отражён также обязательный для освоения учебный материал по	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

	<p>спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, плаванию и лыжной подготовке. Приведены необходимые сведения о содержании и методике самостоятельных занятий хоккеем, бадминтоном, коньками, скейтбордом, атлетической гимнастикой и роликовыми коньками. Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы» (автор В.И. Лях). Заново написан методический аппарат учебника и добавлены темы проектной деятельности и итоговых работ.</p> <p>2. В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта</p>		
	Методические пособия для учителя		
1.5	<p>3. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва : Просвещение, 2014. – 142, [8] с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1</p> <p>4. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. – 190, [9] с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4</p> <p>Пособие разработано в соответствии с требованиями к</p>	Д	В составе библиотечного фонда

	<p>результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p>В книгу включены теоретические сведения о психофизических особенностях учащихся 5-7 классов, о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию лёгкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, лыжной подготовке в объёме учебной программы для общеобразовательных учреждений</p> <p>Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p>В книгу включены теоретические сведения о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, элементов единоборств, лыжной подготовки и плавания и других в объеме школьной программы.</p>		
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	<i>Интернет-ресурсы:</i>		

	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»</p>		
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	

4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	2
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	3
4.3	Стенка гимнастическая	Г	1
4.5	Скамейки гимнастические	Г	10
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	1
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	1
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	4
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	1
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	4
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	4
4.19	Мячи футбольные	Г	10
4.20	Мячи баскетбольные	Г	25
4.21	Мячи волейбольные	Г	15
4.22	Сетка волейбольная	Д	1
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	2	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	1
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	1
6.4	Игровое поле для баскетбола	Д	
6.5	Игровое поле для волейбола	Д	
6.6	Гимнастический городок	Д	1
6.7	Полоса препятствий	Д	