**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МОАУ "Средняя общеобразовательная школа №37 г. Орска"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  О.С. Матвейчук  Протокол №1  от «28» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  Н.В. Соловых  «28» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  Е.Г. Ожерельева  Протокол педсовета№ 1  от «28» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2675358)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

​ **Орск‌** **2023г.‌**​

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания «МОАУ СОШ № 37 г. Орска».

Федеральная рабочая программа по учебному предмету " Физическая культура " включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристику психологических предпосылок к его изучению обучающимися; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне основного общего образования. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий - познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами физической культуры с учетом возрастных особенностей обучающихся на уровне основного общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне основного общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов.

«Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе держания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел.

«Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; под готовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения в равновесии: передвижение ходьбой с поворотами кругом, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно- имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бро- сок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,

упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Гимнастические комбинации в равновесии с использованием общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация в равновесии из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация в равновесии с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Вольные упражнения.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

***Модуль «Спорт».*** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».** *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т п ). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта. Русская лапта.

**Специальная физическая подготовка.**

***Модуль «Гимнастика».*** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, 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.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад). Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости****.*** Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

***Модуль «Лёгкая атлетика».*** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей****.*** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на по- вороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

***Модуль «Зимние виды спорта».*** *Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой» Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации****.*** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

***Модуль «Спортивные игры».*** Баскетбол. *Развитие скоростных способностей*. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд) Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей****.*** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей****.*** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости****.*** Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической куль- турой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при трав- мах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

-осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративно- го образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов- имитация передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

1. класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культу- ры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из раз- ученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств со- временных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в за- щите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом

«прогнувшись» (юноши);

- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);6 совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической под- готовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**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 | В процессе уроков | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
|  | Баскетбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Волейбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Футбол | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | Русская лапта | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.6 | Прикладно-ориентированная подготовка | В процессе уроков | | | | |
| 1.7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | | |
|  | **ИТОГО** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Число часов отводимые на данный раздел** | **Темы, входящие в раздел программы** | **Основное содержание по темам** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре** | | | | |
| **История физической культуры** | В процессе урока | 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 похо-дов. Требова­ния к технике безопас-ности и бе­режное отношение к при-роде (экологичес-кие требования) | Мифы и легенды о зарождении Олим-пийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.  Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности  Олимпийское движение в дореволю-ционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи россий­ских спортсменов на Олимпийских играх.  Основные этапы развития олим­пийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культу­ре, история их возникновения и современного развития  Основные направления развития физической культуры в современ­ном обществе; их цель, содержа­ние и формы организации  Туристские походы как форма ак­тивного отдыха, укрепления здо­ровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | **Характеризовать** Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований  **Определять** цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения  **Раскрывать** причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе  **Объяснять и доказывать,** чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России  **Объяснять** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре  **Определять** основные направ­ления развития физической культу­ры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них  **Определять** пеший туристский поход как форму активного отды­ха, характеризовать основы его организации и проведения |
| **Физическая культура (основные понятия)** | В процессе урока | 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 | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных пока­зателей. Осанка как показатель фи­зического развития человека, ос­новные ее характеристики и пара­метры. Харак-теристика основных средств формиро-вания и профи­лактики нарушений осанки. Прави­ла составления комплексов упраж­нений  Физическая подготовка как сис­тема регулярных занятий по разви­тию физи-ческих качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств  Структура самостоятельных заня­тий по развитию физических ка­честв, особенности их планирова­ния в системе занятий системати­ческой подготовки  Техника движений и ее основ­ные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Дви­гательный навык и двигательное умение как качественные характе­ристики освоенности новых движе­ний. Профилактика появления ошибок и способы их устранения  Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж-нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телос-ложения, профилактика утомления  Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования  Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формиро-вании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек  Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | **Руководствоваться** правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражне­ния по профилактике ее наруше­ния и коррекции  **Обосновывать** положительное влияние занятий физической под­готовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между разви­тием основных физических качеств и основных систем организма. Ре­гу-лировать физическую нагрузку и опре-делять степень утомления по внешним признакам  **Планировать** самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей за­нятий  **Раскрывать** понятие техники двигательного действия и исполь-зовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях  **Раскрывать** понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена  **Обосновывать**  целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий  **Раскрывать** понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки  **Раскрывать** понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека  **Определять** задачи и содержание профессионально-прикладной физии-ческой подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| **Физическая культура человека** | В процессе урока | 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 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности  Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями  Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья чело-века. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, размина-ние). Правила проведения сеансов масс-сажа и гигиенические требования к ним  Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам  Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм | **Определять** назначение физкуль-турно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  **Использовать** правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий  **Определять** дозировку температур-ных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться прави-лами безопасности при их проведении  **Характеризовать** качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой  **Отбирать** основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий  **Характеризовать** основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы  **Характеризовать** оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур  **Руководствоваться** правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | | | |
| **Организация**  **и проведение самостоятельных занятий физи-ческой 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 | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)  Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.  Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)  Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки  Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками | **Готовить** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять  **Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных заня-тий, определять последовательность их выполнения и дозировку  **Составлять** планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности  **Классифицировать** физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой  **Проводить** занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности |
| **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 здо-ровья с помощью функциональных проб | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки  Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений  Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу слияния его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения  Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки | **Выявлять** особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.  **Характеризовать** величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами  **Тестировать** развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.  **Оформлять** дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения  **Измерять** резервные возможности организма и оценивать результаты измерений |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | **Самостоятельно** осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.  **Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью** | | | | |
| **Гимнастика**  **с элементами акробатики** | **10** | Организующие команды и приемы  Акробатические упражнения и комбинации  Ритмическая гимнастика (девочки)  Силовые упражнения  Прыжки со скакалкой | *Организующие команды и приемы*: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага  *Акробатические упражнения*: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках  Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации  Подтягивания на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине. Упражнения с гантелями. Отжимания от пола.  Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой- парные и групповые.  Упражнения в равновесии. Тест на гибкость. | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы  **Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.  **Оказывать помощь** сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению  **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение  **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении  **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| **Легкая атлетика** | **16** | Беговые упражнения  Прыжковые упражнения  Метание малого мяча | *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дис­танции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно­мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регули­руется учителем или учеником); эс­тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег  *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с раз­бега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега спосо­бом «прогнувшись»  *Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную ми­шень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; мета­ние малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на даль­ность с разбега (трех шагов) | **Описывать технику** выполне­ния беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения беговых упражнении, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой  **Описывать технику** выполне­ния прыжковых упражнений, осва­ивать ее самостоятельно с преду­преждением, выявлением и ис­правлением типичных ошибок.  **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **Применять** прыжковые упраж­нения для развития физических качеств, контролировать физичес­кую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой  **Описывать технику** метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  **Применять** упражнения в мета­нии малого мяча для развития фи­зических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стни-ками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| **Лыжные гонки** | **10** | Передвижения на лыжах  Подъемы, спуски, повороты, торможения | *Передвижение на лыжах:* попере­менный двухшажный ход; одно­временный одношажный ход; од­новременный бесшажный ход; пе­редвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два ша­га; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием пал­кой); перешагивание на лыжах не­больших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.  *Подъемы, спуски, повороты, тор­можения:* поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в ос­новной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением буг­ров и впадин, небольших трампли­нов; торможение плугом; торможе­ние упором; торможение боковым скольжением; поворот упором | **Описывать технику** передви­жения на лыжах, осваивать ее са­мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Моделировать** способы пере­движения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лы­жах для развития физических ка­честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со­кращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила бе­зопасности.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной под­готовкой, использовать передви­жение на лыжах в организации ак­тивного отдыха |
| **Спортивные и подвижные игры** | **32** | Баскетбол. Игра по правилам  Волейбол. Игра по правилам  Футбол. Игра по правилам  Русская лапта. Игра по правилам | *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мя­ча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча од­ной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам. Судейство.  *Волейбол:* 'Нижняя прямая пода­ча; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мя­ча сверху двумя руками назад; пе­редача мяча в прыжке; прием мя­ча сверху двумя руками с перека­том на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирова­ние в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. Судейство.  *Футбол:* удар, передача мяча по неподвижному и катящемуся мячу внутренней сто­роной стопы, внешней стороной стопы; удар,передача мяча по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка ка­тящегося мяча внутренней сторо­ной стопы; остановка мяча подош­вой; остановка опускающегося мя­ча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мя­ча подкатом. Игра по правилам. Судейство.  Подачи и удары по мячу. Осаливание. Броски и ловля мяча. Метание по движущейся цели. Применение в игре. Судейство. | **Организовывать** совместные за­нятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры.  **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дей­ствий и приемов, соблюдать пра­вила безопасности.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Определять** степень утомления организма во время игровой дея­тельности, использовать игровые действия баскетбола, волейбола, футбола для развития физических качеств.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха |
| **Прикладноориентированная подготовка** |  | Прикладно-ориентированные упражнения | Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сы­пучему грунту, пересеченной мест­ности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом брев­не); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гим­настической стенке вверх, вниз, го­ризонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); перед­вижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через пре­пятствие с грузом на плечах; спры­гивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление  полос препятствий | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий приклад­ной физической подготовкой, со­ставлять их содержание и плани­ровать в системе занятий физичес­кой культурой.  **Владеть** вариативным выполне­нием прикладных упражнений, пе­рестраивать их технику в зависи­мости от возникающих задач и из­меняющихся условий.  **Применять** прикладные упраж­нения для развития физических качеств, контролировать физичес­кую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Преодолевать** трудности и про­являть волевые качества личности при выполнении прикладныx уп­ражнений |
| Упражнения общеразвивающей направленности |  | Общефизическая подготовка  Гимнастика с основами акроба­тики. Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости  Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений  Лыжные гонки. Развитие вынос­ливости, силы, координации дви­жений, быстроты  Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений  Футбол. Развитие быстроты, си­лы, выносливости | Физические упражнения на раз­витие основных физических ка­честв: силы, быстроты, выносли­вости, гибкости, координации дви­жений, ловкости  *Развитие гибкости.*  Наклоны 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.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоле­ние препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннис­ного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную ми­шень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнас-тическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.  *Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передви­жения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягива­ние в висе стоя (лежа) на низкой пе­рекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднима­ние ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из по­ложения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгиба­ние туловища с различной амплиту­дой движений (на животе и на спи­не); комплексы упражнений с ганте­лями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных поло­жений; комплексы упражнений из­бирательного воздействия на отдель­ные мышечные группы; эле­менты атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).  *Развитие выносливости.* Упражне­ния с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напря­жением мышц и фиксацией положе­ний тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой трениировки). Комплексы упражнений с отягоще­нием, выполняемые в режиме не­прерывного и интервального методов.  *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномер­ной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с до­полнительным отягощением в ре­жиме «до отказа».  *Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополни­тельным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). 3апрыгивание с последую­щим спрыгиванием. Прыжки в глуби­ну по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворота­ми вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятстви­ями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу кру­говой тренировки.  *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и тем­пом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с гор­ки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Уско­рение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортив­ные игры, эстафеты.  *Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)  *Развитие выносливости.* Кроссо­вый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномер­ной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. 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. Скоростной бег и прыжки с допол­нительным отягощением (в различ­ных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направ­ленности). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.  *Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре. Передвижения по ограниченной площади опоры. Упражнения на дифференци­рование мышечных усилий (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. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в макси­мальном темпе  *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением раз­личных заданий. Ускорения с изменением направления движения. Бег с ма­ксимальной частотой (темпом) ша­гов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) ру­кой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с уско­рениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и пра­вым боком. Ведение баскетбольно­го мяча с ускорением и максималь­ной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с мес­та и с разбега. Прыжки с поворота­ми на точность приземления. Пере­дача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рыв­ком на 3-5 м. Подвижные и спор­тивные игры, эстафеты.  *Развитие силы.* Комплексы упраж­нений с дополнительным отягоще­нием на основные мышечные груп­пы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением впе­ред, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыги­вание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим уско­рением и ускорения с последующи­ми многоскоками. Броски набивно­го мяча из различных исходных по­ложений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими ру­ками, стоя, сидя, в полуприседе.  *Развитие выносливости.* Повтор­ный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом от­дыха. Гладкий бег по методу не­прерывно-интервального упражне­ния. Гладкий бег в режиме боль­шой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличиваю­щимся объемом времени.  *Развитие координации движе­ний.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной ми­шени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки впе­ред и назад). Бег «с тенью» (повто­рение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гим­настическому бревну разной высо­ты. Прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с из­меняющейся по команде скоростью и направлением передвижения  *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последую­щим ускорением. Бег с максималь­ной скоростью по прямой, с оста­новками (по свистку, хлопку, за­данному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной ско­ростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и од­ной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в макси­мальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриб­линг мяча с изменением направле­ния движения. Кувырки вперед, на­зад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эс­тафеты.  *Развитие силы.* Комплексы уп­ражнений с дополнительным отя­гощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препят­ствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополни­тельным отягощением (вперед, на­зад, в приседе, с продвижением вперед).  *Развитие выносливости.* Равно­мерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отды­ха. Повторный бег на короткие дис­танции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отды­ха. Гладкий бег в режиме непрерыв­но-интервального метода. Передви­жение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физичес­кой подготовкой, составлять их со­держание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физи­ческой подготовки  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия гимнас­тикой с основами акробатики, со­ставлять их содержание и планировать в системе занятий физичес­кой культурой.  **Выполнять** нормативы физи­ческой подготовки по гимнастике с основами акробатики  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физичес­кой подготовки по лыжным гонкам  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия баскетбо­лом, волейболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий фи­зической культурой.  **Выполнять** нормативы физичес­кой подготовки по баскетболу, волейболу.    **Организовывать и** про водить самостоятельные занятия футбо­лом, составлять их содержание и планировать в системе занятий фи­зической культурой.  **Выполнять** нормативы физичес­кой подготовки по футболу |

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

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Количество часов на тему** | **Дата проведения** | | | |
| **5а** | **5б** | **5в** | **5г** |
| 1 | | Техника безопасности по легкой атлетике. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | | Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | | Кроссовый бег. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | | Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | | Прыжок в длину с разбега на технику и результа | 1 |  |  |  |  |
| 7 | | Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие | 1 |  |  |  |  |
| 8 | | Метание малого мяча с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | | Удары по мячу с набрасывания партнёром. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | | Ускорения и перебежки. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | | Ловля мяча с лёта. Игра. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | | Броски мяча по движущейся цели. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | | Осаливание и самоосаливание. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | | Тактика игры |  |  |  |  |  |
| 15 | | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | | Повороты без мяча и с мячом. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | | Передачи мяча на месте и в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | | Техника перемещений, владения мячом в эстафетах с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | | Игра по упрощённым правилам ми­ни- баскетбола.  Итоговый урок раздела « Баскетбол». | 1 |  |  |  |  |
| *25* | | Строевые упражнения. Перекаты, группировка. | 1 |  |  |  |  |
| *26* | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | | Комбинации из изученных элементов. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | | Зачетная комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 29 | | Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | | ОРУ без предметов. Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | | Прыжки со скакалкой. Контроль ЧСС. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | | Итоговый урок раздела «Гимнастика». Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | | Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Скользящий шаг. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | | Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке, непрерывное передвижение. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | | Торможение «плугом». | 1 |  |  |  |  |
| 40 | | Закрепление техники лыжных ходов. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | | Повороты переступанием. Оценка техники. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | | Подъем и спуск, торможение «плугом», прохождение дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | | Прохождение контрольной дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | | Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Эстафеты и игры на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | | Стойки и передвижение игрока. Правила техники безопасности. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 |  |  |  |  |
| 47 | | Передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 |  |  |  |  |
| 48 | | Приём мяча снизу на месте и в движении. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | | Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | | Совершенствование техники приема и передач мяча. Игры и игровые задания. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | | Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | | Совершенствование техники приема и передач мяча. Игры и игровые задания. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры «Волейбол» Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | | Основные приёмы иг­ры в футбол. История футбола. Правила безопасности. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | | Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | | Ведение мяча без сопротивления защитник | 1 |  |  |  |  |
| 58 | | Удары по воротам указанными спосо­бами. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | | Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | 1 |  |  |  |  |
| 62 | | Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |  |  |  |
| 63 | | Метание мяча в цель. Броски набивного мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | | Бег 30 м на результат. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | | Бег 60 м на результат. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | | Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года. | 1 |  |  |  |  |

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

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | | **Дата проведен**  **ия** | | |
|
|  | | | | **6а** | | **6б** | **6в** |
| 1 | | Техника безопасности по легкой атлетике. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. | 1 | |  |  |  |
| 2 | | Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года. | 1 | |  |  |  |
| 3 | | Бег в равномерном темпе от 12 до 15 минут. | 1 | |  |  |  |
| 4 | | Бег 1000 м. | 1 | |  |  |  |
| 5 | | Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. | 1 | |  |  |  |
| 6 | | Прыжок в длину с разбега на технику и результат. | 1 | |  |  |  |
| 7 | | Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие. | 1 | |  |  |  |
| 8 | | Метание малого мяча с разбега. | 1 | |  |  |  |
| 9 | | Удары по мячу с набрасывания партнёром. Учебная игра. | 1 | |  |  |  |
| 10 | | Ускорения и перебежки. Учебная игра. | 1 | |  |  |  |
| 11 | | Ловля мяча с лёта. Игра. | 1 | |  |  |  |
| 12 | | Броски мяча по движущейся цели. Учебная игра. | 1 | |  |  |  |
| 13 | | Осаливание и самоосаливание. Учебная игра. | 1 | |  |  |  |
| 14 | | Тактика игры | 1 | |  |  |  |
| 15 | | Стойка игрока, перемещение в стойке ,остановки и повороты без мяча и с мячом. | 1 | |  |  |  |
| 16 | | Ведение мяча шагом и в движении. | 1 | |  |  |  |
| 17 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | |  |  |  |
| 18 | | Передачи мяча на месте и в движении. | 1 | |  |  |  |
| 19 | | Штрафной бросок. | 1 | |  |  |  |
| 20 | | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | |  |  |  |
| 21 | | Техника перемещений, владения мячом в эстафетах с элементами баскетбола. | 1 | |  |  |  |
| 22 | | Тактика свободного нападения. | 1 | |  |  |  |
| 23 | | Игры и игровые задания 2:1, 3:1. | 1 | |  |  |  |
| 24 | | Игра по упрощённым правилам ми­ни- баскетбола. | 1 | |  |  |  |
| *25* | | Правила безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте. Строевой шаг; размыкание и смыкание. | 1 | |  |  |  |
| *26* | | Кувырки. Стойка на лопатках. Общеразвивающие упраж­нения без предметов. | 1 | |  |  |  |
| 27 | | Комбинации из изученных элементов. | 1 | |  |  |  |
| 28 | | Оценка техники выполнения акробатических прыжков. | 1 | |  |  |  |
| 29 | | Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами. | 1 | |  |  |  |
| 30 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | |  |  |  |
| 31 | | ОРУ без предметов. Прыжки со скакалкой. | 1 | |  |  |  |
| 32 | | Прыжки со скакалкой. Контроль ЧСС. | 1 | |  |  |  |
| 33 | | Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 1 | |  |  |  |
| 34 | | Итоговый урок раздела «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | |  |  |  |
| 35 | Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения. | | 1 | |  |  |  |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | | 1 | |  |  |  |
| 37 | Одновременный двухшажный ход. Подъемы и спуски. | | 1 | |  |  |  |
| 38 | Подъем и спуск, торможение и поворот  «плугом», прохождение дистанции. | | 1 | |  |  |  |
| 39 | Передвижение на лыжах до 3,5 км. | | 1 | |  |  |  |
| 40 | Повороты переступанием. Оценка техники. | | 1 | |  |  |  |
| 41 | Оценка техники подъема «елочкой». | | 1 | |  |  |  |
| 42 | Скользящий шаг, одновременный бесшажный ход. | | 1 | |  |  |  |
| 43 | Прохождение контрольной дистанции. | | 1 | |  |  |  |
| 44 | Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Эстафеты и игры на лыжах. | | 1 | |  |  |  |
| 45 | | Стойки и передвижение игрока. Правила техники безопасности. | 1 | |  |  |  |
| 46 | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 | |  |  |  |
| 47 | | Передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 | |  |  |  |
| 48 | | Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. | 1 | |  |  |  |
| 49 | | Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. | 1 | |  |  |  |
| 50 | | Прием мяча после подачи. | 1 | |  |  |  |
| 51 | | Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | 1 | |  |  |  |
| 52 | | Прямой нападающий удар. | 1 | |  |  |  |
| 53 | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | 1 | |  |  |  |
| 54 | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры «Волейбол».Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. | 1 | |  |  |  |
| 55 | | Основные приёмы иг­ры в футбол. История футбола. Правила безопасности. | 1 | |  |  |  |
| 56 | | Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол. | 1 | |  |  |  |
| 57 | | Ведение мяча без сопротивления защитника. | 1 | |  |  |  |
| 58 | | Удары по воротам указанными спосо­бами. | 1 | |  |  |  |
| 59 | | Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. | 1 | |  |  |  |
| 60 | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра. | 1 | |  |  |  |
| 61 | | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | 1 | |  |  |  |
| 62 | | Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | |  |  |  |
| 63 | | Метание мяча в цель. Броски набивного мяча. | 1 | |  |  |  |
| 64 | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | |  |  |  |
| 65 | | Полоса препятствий на выносливость. | 1 | |  |  |  |
| 66 | | Эстафетный бег. | 1 | |  |  |  |
| 67 | | Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег. | 1 | |  |  |  |
| 68 | | Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года. | 1 | |  |  |  |

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

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Количество часов на тему** | **Дата проведения** | | | |
|
|  | | | | **7а** | **7б** | **7в** |  |
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. | | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года. | | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка. | | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Бег 1000 м. | | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега, отталкивание. | | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега на технику и результат. | | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие | | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Метание малого мяча с разбега | | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Удары по мячу с набрасывания партнёром. Учебная игра. | | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Ускорения и перебежки. Учебная игра. | | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Ловля мяча с лёта. Игра. Судейство. | | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Броски мяча по движущейся цели. Учебная игра. | | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Осаливание и самоосаливание. Учебная игра. | | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Тактика игры. | | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Техника передвижений и остановок, повороты игрока. | | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Ловля и передача мяча. Техника передачи мяча различными способами. | | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Техника тактических действий в нападении. | | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Техника штрафного броска. | | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Сочетание технических приемов в защите. | | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Тактика свободного нападения. | | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Нападение быстрым прорывом (1:0) | | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Игра по правилам баскетбола.  Итоговый урок раздела « Баскетбол». | | 1 |  |  |  |  |
| *25* | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения повторение по программе 6 класса. | | 1 |  |  |  |  |
| *26* | Акробатические кувырки. Общеразвивающие упраж­нения в парах. | | 1 |  |  |  |  |
| 27 | "Мост" . Стойка на голове с согнутыми ногами. | | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Комбинации из изученных элементов. | | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Оценка техники выполнения акробатических прыжков. | | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Прыжки со скакалкой. | | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Прыжки со скакалкой в парах и группах.. | | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Подтягивания. Упражнения с гантелями. | | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Упражнения в равновесии и на гибкость. | | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Итоговый урок раздела «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий. | | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения. | | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход | | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход. | | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Подъемы и торможения. | | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Поворот на месте махом, прохождение дистанции. | | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах до 4 км. | | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Применение лыжных ходов, согласно рельефа местности. | | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Попеременный, одновременный лыжный ход. | | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Прохождение контрольной дистанции. | | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Эстафеты и игры на лыжах. | | 1 |  |  |  |  |
| 45 | | Стойки и передвижение игрока. Правила техники безопасности. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | | Передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | | Передачи и приемы мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | | Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | | Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | | Совершенствование техники приема и передач мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры «Волейбол». Игра по правилам волейбола. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | | Основные приёмы иг­ры в футбол. История футбола. Правила безопасности. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | | Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | | Ведение мяча без сопротивления защитника. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | | Удары по воротам указанными спосо­бами. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | | Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | 1 |  |  |  |  |
| 62 | | Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | | Метание мяча в цель. Броски набивного мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | | Полоса препятствий на выносливость. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | | Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | | Равномерный бег. Игры и эстафеты. | 1 |  |  |  |  |

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

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | Кол-во часов на тему | **Дата проведения** | | | |
| **8а** | **8б** | **8в** | **8г** |
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. | | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года. | | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Бег 1000 м. | | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Бег 2000м. | | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. | | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега на технику и результат. | | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Метание мяча на дальность | | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Метание мяча с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Удары по мячу с набрасывания партнёром. Учебная игра. | | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Ускорения и перебежки. Учебная игра. | | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Ловля мяча с лёта. Игра. Судейство. | | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Броски мяча по движущейся цели. Учебная игра. | | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Осаливание и самоосаливание. Учебная игра. | | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Тактика игры. | | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. | | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Сочетание техники и тактики игры. | | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Передачи мяча. Техника вырывания и выбивания перехвата. | | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Техника зонной защиты. Сочетание ведения мяча с бросками. | | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Ловля и передача мяча. Техника передачи мяча различными способами | | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Техника штрафного броска. | | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Сочетание технических приемов в защите. | | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Техника тактических действий в нападении. | | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по правилам баскетбола. | | 1 |  |  |  |  |
| *25* | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы в движении. | | 1 |  |  |  |  |
| *26* | Акробатические кувырки. "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). | | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). | | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Комбинации из изученных элементов. | | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Оценка техники выполнения акробатических прыжков. | | 1 |  |  |  |  |
| 30 | ОРУ без предметов. Прыжки со скакалкой. | | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Прыжки со скакалкой, парные и групповые. | | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Упражнения в равновесии и на гибкость. | | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Подтягивания. Упражнения с гантелями . | | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Итоговый урок раздела «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий. | | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения. | | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход | | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход. | | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Одновременный двухшажный ход. | | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. | | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Подъем и спуск, торможение  «плугом», прохождение дистанции. | | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах до 4,5 км | | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Поворот упором, переступанием в движении, подъем скользящим шагом. | | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Прохождение контрольной дистанции | | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. | | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Нападающий удар. | | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку. | | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Тактика освоенных игровых действий. | | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Нижняя прямая подача, прием подачи. | | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Верхняя прямая подача мяча, прием подачи. | | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Тактика игры. | | 1 |  |  |  |  |
| 53 | | Нападающий удар в тройках через сетку. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | | Техника защитных действий. Игра по правилам волейбола. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе. Правила безопасности. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | | Техника ведения мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | | Удары по воротам указанными спосо­бамии. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | | Вбрасывание мяча из - за боковой линии с места и шагом. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | | Тактика освоенных игровых действий. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | 1 |  |  |  |  |
| 62 | | Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | | Равномерный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | | Бег 60 м на результат. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | | Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | | Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года. | 1 |  |  |  |  |

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

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | **Дата проведения** | | | |
|
|  | |  |  | **9а** | **9б** | **9в** |  |
| 1 | | Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | | Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | | Бег 1000 м. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | | Бег 2000м. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | | Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. | 1 |  |  |  |  |
| 6 | | Прыжок в длину с разбега на технику и результат. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | | Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | | Метание малого мяча с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | | Подачи и удары по мячу. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | | Удары по мячу, перебежки. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | | Осаливание и самоосаливание. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | | Учебная игра в лапту. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | | Соревнование по русской лапте. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | | Тактика игры. |  |  |  |  |  |
| 15 | Стойка игрока, перемещения. Остановки. | | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Повороты без мяча и с мячом. | | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Штрафной бросок. | | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Вырывание и выбивание мяча. | | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Тактика свободного нападения. | | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техника штрафного броска. | | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Учебная игра в баскетбол. | | 1 |  |  |  |  |
| *25* | | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). | 1 |  |  |  |  |
| 27 | | Акробатические кувырки. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | | Д : равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.  М: стойка на голове и руках. Переворот боком. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | | Зачетная комбинация. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | | Подтягивания. Упражнения с гантелями. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | | Прыжки со скакалкой- парные и групповые. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | | Упражнения в равновесии. Тест на гибкость. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | | Итоговый урок раздела «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | | Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | | Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |
| 37 | | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | | Попеременный четырехшажный ход. Повороты. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | | Подъем и спуск, торможение  «плугом», прохождение дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | | Передвижение на лыжах до 5 км. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | | Спуски с изменением стоек, повторное прохождение отрезков. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | | Прохождение контрольной дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | | Итоговый урок раздела «Лыжные гонки»  Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | | Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | | Нападающий удар. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | | Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | | Верхняя прямая подача мяча, прием подачи. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | | Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | | Тактика игры. Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 |  |  |  |  |
| 55 | | Основные приёмы иг­ры в футбол. История футбола. Правила безопасности. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | | Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | | Ведение мяча без сопротивления защитника. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | | Удары по воротам указанными спосо­бами. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | | Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) | 1 |  |  |  |  |
| 62 | | Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | | Бег 30,60 м. Равномерный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | | Эстафеный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | | Кроссовая подготовка. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | | Бег без учета времени. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | | Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года. | 1 |  |  |  |  |

**Контрольно-измерительные материалы.**

**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.) | 3,0 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 | Бег на лыжах 1 км, мин., с. | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 10 | Бег на лыжах 2 км, мин., с. | Без учета времени | | | | | |
| 11 | 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) | 33 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 1мин | 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 | 6,0 | 8,0 | 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) | 36 и меньше | 34-40 | 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. | 110 | 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 | Бег на лыжах 2 км, мин. | - | - | - | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин. | 17,30 | 18,00 | 19,00 | - | - | - |
| 12 | Кросс 2000 м. (в случае бесснежной зимы), мин. | - | - | - | 10,30 | 11,30 | 12,30 |
| 13 | Кросс 3000 м. (в случае бесснежной зимы), мин. | 16,00 | 17,00 | 18,00 | - | - | - |

**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:  / 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 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.   1. 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 | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
|  | **Методические пособия для учителя** |  |  |
| 1.5 | 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 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   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. 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  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. 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. | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | ***Интернет-ресурсы:***  http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультурыhttp://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"  http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.  http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.  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  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 |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.7 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.8 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.9 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.10 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.11 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.12 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.13 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.14 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки и др.) | Г |  |
| 4.15 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.16 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.17 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.18 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.19 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.20 | Сетка волейбольная | 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, 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 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.2 | Игровое поле для баскетбола | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для волейбола | Д |  |
|  | Гимнастический городок | Д |  |