

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ИЖЕВСКА
МБОУ "СОШ № 9"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

О.Г.Иванова
Номер 1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель

Предсовета директор

Н.Ю. Селева



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Н.Ю. Селева

Приказ №140 от «28» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмыслиения 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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 (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования - 272 часа: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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, подготовка 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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90° , 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 одноимённым 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 «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», бросок 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 кувыроков, 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).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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 «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.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (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 на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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 «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 корrigирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей 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 на гимнастическом бревне 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). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и

сокока (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 «прогнувшись».

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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полуспагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «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.

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 другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брюсьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). 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 другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

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 (катящейся, раскаивающейся, летящей). 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.

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), 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 гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа 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 лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранный массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскoki 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 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 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.

1) 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 доставлением 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.

2) 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 180° и 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.

3) 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.

4) 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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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 культурой 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 травмах 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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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

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);

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

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).

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 Олимпийских 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 культуры 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 разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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).

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 современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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 обучающимися, сравнивая с заданным образом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных районов – имитация перехода);

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

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).

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 обучающимися 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 обучающимися, 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);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

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 защите 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).

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;

объяснить понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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 соскаса вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брашом в согласовании с дыханием;

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.

Тематическое планирование 5 класс

№ урок а	Раздел, темы уроков	количество часов
1	ИОТ № 68,69,70 .Влияние физических упражнений на организм.Разучить новый комплекс зарядки	1
2	беговые упражнения, закрепить технику высокого старта, бег 30 м. с высокого старта	1
3	обучение низкому старту, повторный бег 3 x 30 м., учёт прыжка в длину с места	1
4	равномерный бег, обучение метанию мяча, элементы футбола (правила, передачи, ведение), бег на время 500 м.	1
5	закрепление метания в парах, элементы футбола: остановка, удар по мячу	1
6	СБУ, бег 60 м. на результат, мальчики - футбол (передача, остановка, удар), девочки – снайпер	1
7	равномерный бег 2,5 круга, обучение прыжку в длину способом "согнув ноги"	1
8	бег 800 м., закрепление метания мяча, прыжок в длину с разбега	1
9	инструктаж ОТ № 072, остановка прыжком, передача в парах и тройках	1
10	передача в парах двумя от груди, ведение правой и левой рукой с обводкой партнёра	1
11	соверш. передачи мяча в парах и тройках, ведение правой и левой с обводкой партнёра, мальчики - подтягивание	1
12	расчёт и перестроение в 2 шеренги, ведение по кругу и змейкой, пресс 1 минута	1
13	перстроение в колонну по три, ОРУ, передача в тройках со сменой мест, бросок по кольцу одной с места	1
14	совершенствовать перестроение в 3 колонны, эстафеты на ведение, передачу, бросок с места	1

15	введение шагом и бегом (змейкой вдоль зала), бросок после ведения, девочки - подтягивание в висе лёжа	1
16	бег 4', круговые эстафеты с использованием скамеек, проверка д/з: прыжки со скакалкой за 20"	1
17	бег с заданиями, СБУ, развитие скоростных качеств, учебная игра баскетбол	1
18	ОРУ, вызов номеров, учебная игра б/б по упрощённым правилам, д/з отжимание в упоре лёжа	1
19	перестроение по 4, ОРУ на развитие ФК, проверка д/з на координацию, учебная игра б/б	1
20	круговая тренировка 6 станций, "перестрелка"	1
21	бег змейкой, ОРУ на координацию, учёт подтягивания мальчики, девочки-висы, игра баскетбол	1
22	ИОТ № 073 при занятиях гимнастикой, питание и двигательный режим школьника	1
23	строевой шаг (гимнастический), перестроение из 1 в 3 шеренги, совершенствовать 2-3 кувырка вперёд слитно	1
24	комплекс упражнений на матах, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, учёт гибкости	1
25	совершенствовать кувырок назад в группировке, 2-3 кувырка вперёд и назад, перекатом назад стойка на лопатках	1
26	"мост" из положения стоя с помощью; кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках перекатом	1
27	совершенствовать 2-3 кувырка назад, изучение комбинации из программы олимпиады	1
28	соверш. акробатических элементов, переворот боком, закрепление комбинаций из программы олимпиады	1
29	перестроение в колонну по 3, ОРУ на полу, учёт упражнения "мост" самостоятельно	1
30	обучение перестроению в колонну по 4 в движении, учёт гимнастической комбинации	1

31	перестроение в колонну по 4, ОРУ, обучение опорным прыжкам (вскок на козла в упор присев и сосок прогнувшись) высота 80-100 см.	1
32	учить перестроению из 1 колонны в 3, ОРУ, закрепление прыжка на козла и соскока махом рук прогнувшись, хотьба по бревну приставными шагами	1
33	комплекс упражнений с прыжками на координацию, совершенствование техники опорных прыжков, равновесие: приседание и повороты в приседе	1
34	повороты и перестроение в 3 шеренги на чёткость, эстафеты с набивными мячами, хотьба по бревну, повороты в приседе, сосок прогнувшись	1
35	тестирование на преодоление полосы препятствий 3-4 круга, игра в баскетбол 4х4, смешанные висы - девочки	1
36	ИОТ № 071 при занятиях на лыжах, требование к одежде и обуви, правила поведения	1
37	порядок проведения разминки, закрепление техники попеременного двухшажного хода, прохождение до 1,5 км.	1
38	строевые команды с лыжами, учить одноопорному скольжению в попеременном 2х шажном ходе, одновременный двухшажный ход	1
39	прохождение до 2 км., встречные эстафеты без палок, повороты на месте, спуски со склона	1
40	обучение одновременному бесшажному ходу, совершенствование спусков с пологих склонов "воротики", техника торможения и поворота плугом	1
41	прохождение двух учебных кругов на скорость, поворот переступанием в движении, спуски в средней стойке и подъём ёлочкой	1
42	совершенствование одновременного двухшажного хода и подъёма по склону ёлочкой, 2 учебных круга на время	1
43	закрепление техники одновременных ходов, игры: "кто дальше", "не задень", "догонялки"	1

44	прохождение 1 км. в быстром темпе, спуски с гор изменяя высоту стойки	1
45	прохождение до 5 учебных кругов, линейные эстафеты с этапом до 150 м. на развитие быстроты	1
46	1000 м. на оценку, совершенствование подъёма ёлочкой, спусков, торможений и поворотов	1
47	прохождение 5 учебных кругов без остановки, закрепить подъём полуёлочкой (с ходу), игра "колдунчики	1
48	прохождение 2 км. без учёта времени, игры на лыжах, круговые эстафеты, синхронные спуски	1
49	Бег с различными заданиями (остановки), круговая 4 станции, гантели, маты, скакалки	1
50	жесты судьи, ОРУ со скакалкой, игра "мяч капитану"	1
51	ведение шагом и бегом змейкой, передача мяча в парах одной рукой, подтягивание мальчики	1
52	баскетбольные эстафеты змейкой между стоек, игра баскетбол, подтягивание на низкой перекладине	1
53	прыжки со скакалкой за 20 сек., учебно-тренировочная игра баскетбол	1
54	СБУ, бег 3x10 учёт, двусторонняя игра баскетбол	1
55	ведение и бросок в кольцо отражением от щита при медленном беге, учёт Д/З отжимания	1
56	разминка с использованием скамеек (прыжки), игра снайпер	1
57	соверш. ведения и броска с расстояния 3 метра, учебная игра баскетбол	1
58	двухсторонняя игра баскетбол, поднимание туловища из положения лёжа	1
59	бег 6', подвижные игры из программы 4 класса	1
60	разминка с использованием скамеек (прыжки), игра снайпер	1

61	двуихстороняя игра, ОФП	1
62	совершенствование ведения и бросков мяча, учёт прыжка с места, учебно-тренировочная игра баскетбол	1
63	Закрепление прыжка в высоту способом перешагивания, игра "перестрелка"	1
64	обучение прыжку в высоту способом перешагивания	1
65	бег 2', перестроение дроблением, ОРУ со скакалками, совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания	1
66	учёт прыжка в высоту на результат, двусторонняя игра в баскетбол	1
67	учёт прыжка со скакалкой за 20". Круговая эстафета	1
68	бег 2', перестроение дроблением, ОРУ со скакалками. Подведение итогов	1

Контрольно-измерительные материалы.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

6 класс

№ урок а	Раздел, темы уроков	количество часов
1	инструктаж ОТ № 68,69,70, влияние физ. упражнений на ССС, новый комплекс зарядки 6-8 упражнений	1
2	равномерный бег (2 круга), ОРУ, беговые упражнения, техника старта с опорой на одну руку	1
3	закрепление низкого старта, повторный бег 4 x 30 м., учёт прыжка в длину с места	1
4	равномерный бег, метание мяча в парах, элементы футбола (правила, передачи, ведение), бег на время 500 м.	1
5	закрепление метания в парах, элементы футбола: удар по катящемуся мячу, бег 30 м.	1
6	СБУ, учёт бега 60 м. на результат, футбол (передача, остановка, удар), девочки – снайпер	1
7	равномерный бег 2,5 круга, эстафеты, обучение передаче палочки снизу, метание в парах	1
8	бег 800 м., закрепление метания мяча, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1
9	ИОТ № 072, соверш. передачи мяча в парах и тройках, ведение правой и левой с обводкой партнёра, мальчики - подтягивание	1
10	расчёт и перестроение в 2 шеренги, закрепить технику ведения по кругу и змейкой	1
11	перестроение в колонну по три, ОРУ, передача в тройках со сменой мест, бросок по кольцу одной с места	1
12	совершенствовать перестроение в 3 колонны, эстафеты на ведение, передачу, бросок с места, пресс 30 секунд	1
13	ведение шагом и бегом (змейкой вдоль зала), бросок после ведения, девочки - подтягивание в висе лёжа	1
14	бег 4', круговые эстафеты с использованием скамеек, проверка д/з: прыжки со скакалкой за 20"	1
15	бег с заданиями, СБУ, развитие скоростных качеств, учебная игра баскетбол	1
16	ОРУ, вызов номеров, учебная игра б/б по упрощённым правилам, д/з отжимание в упоре лёжа	1
17	перестроение уступами, ОРУ на развитие ФК, проверка д/з на координацию, учебная игра б/б	1
18	круговая тренировка 6 станций, игра "перестрелка"	1

19	совер. перестроения из 1 в 3 шеренги, ОРУ на силу, эстафеты с гимнастической скакалкой	1
20	СБУ, челночный бег 3х10 м., перестроение из 1 в 3 шеренги, эстафеты с гимнастической скакалкой	1
21	СБУ 4 серии, развитие быстроты, бег из различных исходных положений	1
22	ИОТ № 073 при занятиях гимнастикой, питание и двигательный режим школьника	1
23	строевой шаг (гимнастический), перестроение из 1 в 3 шеренги, совершенствовать 2-3 кувырка вперёд слитно	1
24	комплекс упражнений на матах, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, учёт гибкости	1
25	совершенствовать кувырок назад в группировке, 2-3 кувырка вперёд и назад, перекатом назад стойка на лопатках	1
26	"мост" из положения стоя с помощью; кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках перекатом	1
27	совершенствовать 2-3 кувырка назад, изучение комбинации из программы олимпиады	1
28	соверш. акробатических элементов, переворот боком, закрепление комбинаций из программы олимпиады	1
29	перестроение в колонну по 3, ОРУ на полу, учёт упражнения "мост" самостоятельно	1
30	обучение перестроению в колонну по 4 в движении, учёт гимнастической комбинации	1
31	перестроение в колонну по 4, ОРУ, обучение опорным прыжкам (вскок на козла в упор присев и соскок прогнувшись) высота 80-100 см.	1
32	учить перестроению из 1 колонны в 3, ОРУ, закрепление прыжка на козла и соскока махом рук прогнувшись, хотьба по бревну приставными шагами	1
33	комплекс упражнений с прыжками на координацию, совершенствование техники опорных прыжков, равновесие: приседание и повороты в приседе	1
34	повороты и перестроение в 3 шеренги на чёткость, эстафеты с набивными мячами, хотьба по бревну, повороты в приседе, соскок прогнувшись	1
35	тестирование на преодоление полосы препятствий 3-4 круга, закрепление комбинаций олимпиады, учёт кувырка назад	1
36	ИОТ № 071 при занятиях на лыжах, требование к одежде и обуви, правила поведения	1

	51) порядок проведения разминки, закрепление техники попеременного двухшажного хода, прохождение до 1,5 км.	1
37	52) строевые команды с лыжами, учить одноопорному скольжению в попеременном двухшажном ходе, одновременный двухшажный ход	1
38	прохождение до 2 км., встречные эстафеты без палок, повороты на месте, спуски со склона	1
39	обучение одновременному бесшажному ходу, совершенствование спусков с пологих склонов "воротики", техника торможения и поворота плугом	1
40	прохождение двух учебных кругов на скорость, поворот переступанием в движении, спуски в средней стойке и подъём ёлочкой	1
41	совершенствование одновременного двухшажного хода и подъёма по склону ёлочкой, 2 учебных круга на время	1
42	закрепление техники одновременных ходов, игры: "кто дальше", "не задень", "догонялки"	1
43	прохождение 1 км. в быстром темпе, спуски с гор изменяя высоту стойки	1
44	прохождение до 5 учебных кругов, круговые эстафеты с этапом до 150 м. на развитие быстроты	1
45	1000 м. на оценку, совершенствование подъёма ёлочкой, спусков, торможений и поворотов	1
46	прохождение 5 учебных кругов без остановки, закрепить подъём полуёлочкой (с ходу)	1
47	прохождение 2 км. без учёта времени, игры на лыжах, круговые эстафеты, синхронные спуски	1
48	прыжки со скакалкой за 20 сек., учебно-тренировочная игра баскетбол	1
49	СБУ, бег 3x10 учёт, двусторонняя игра баскетбол	1
50	ведение и бросок в кольцо отражением от щита при медленном беге, учёт Д/З отжимания	1
51	обучение броску в движении в 2 шага, подвижные игры с мячом (снайпер)	1
52	соверш. ведения и броска с расстояния 3 метра, учебная игра баскетбол	1
53	закрепление броска в движении в 2 шага, учебная игра б/б 4x4	1
54	двусторонняя игра баскетбол 5x5 с судейством, пресс 1 минута	1
55	понятия: эстафета, коридор для передачи, развитие	1

	скоростных способностей, бег 30 м.	
57	92) равномерный бег, СБУ, учёт 60 м., закрепление метания мяча	1
58	93) многоскоки 10 раз с ноги на ногу, ОРУ на силу, прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
59	совершенствование прыжка в длину с 11-15 шагов, учёт метания мяча на дальность	1
60	бег на развитие выносливости, ОРУ, техника подачи в игре "русская лапта"	1
61	круговые эстафеты с этапом 50м., прыжок в длину с разбега на результат	1
62	освоение правил игры "русская лапта", закрепление техники подачи	1
63	равномерный бег 6', игры с мячом, закрепление правил игры "русская лапта"	1
64	равномерный бег, ОРУ, пробная игра "русская лапта"	1
65	бег в равномерном темпе 7', эстафеты с палочкой, этап 30-50 м.	1
66	учёт бега 1500м., подвижная игра "русская лапта"	1
67	правила поведения на воде, правила закаливания и приёма солнечных ванн, двигательный режим в летний период, линейные эстафеты	1
68	подведение итогов, игры	1

Контрольно-измерительные материалы.

6 класс Нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м(с)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 300 м (м.с.)	1,00	1,05	1,15	1,10	1,15	1,25
Бег 500 м (м.с.)	1,50	2,05	2,15	2,10	2,25	2,35
Бег 800 м (м.с.)	3,30	3,40	4,00	Без учета времени		
Бег 1,5км	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Прыжок в длину с разбега(см)	360	330	270	330	280	230
Метание мяча 150г(м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на перекладине/пресс	7	5	4	17	14	9
Бег на лыжах 2км	14.30	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
Кросс 2км	14.30	15.30	16.30	15.30	16.30	17.30
Плавание 50м (мин. с.)	1.00	б/в	25 б/в	1.10	б/в	25 б/в
Тестирование						
Челночный бег 3x10м	8.3	9.0	9.3	8.8	9.1	10.0
Бег 30 м	4.9	5.4	6.0	5.0	5.4	6.3
Прыжок с места	200	165	145	190	155	135
Гибкость	10	6	2	16	11	5
6-ти минутный бег	1350	1100	950	1150	900	750
Подтягивание	7	4	1	20	11	5

7 класс

№ урока	Раздел, темы уроков	количество часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.ИОТ№68,68,70	1
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м	1
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	1
4	Спринтерский бег. Техника метания мяча на дальность	1
5	Тестирование метания мяча на дальность	1
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
7	Техника прыжка в длину с разбега. Броски малого мяча на точность	1
8	Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости	1
9	Тестирование бега на 1000 м	1
10	Тестирование прыжка в длину с места	1
11	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
12	ИОТ№72.Техника ведения мяча ногами	1
13	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1
14	Жонглирование мячом ногами	1
15	Спортивная игра «Футбол»	1
16	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.ИОТ№73	1
18	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	1
19	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1

20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
21	Упражнения на коне	1
22	Упражнения на коне	1
23	Упражнения на коне	1
24	Упражнения на коне	1
25	Контрольный урок по теме «Конь»	1
26	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
27	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1
28	Опорные прыжки	1
29	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1
30	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
31	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. ИОТ №71	1
32	Попеременный двухшажный ход	1
33	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
34	Чередование различных лыжных ходов	1
35	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
37	Торможение и поворот «упором»	1
38	Преодоление небольших трамплинов	1
39	Подъемы на склон и спуски со склона	1
40	Прохождение дистанции 2 км	1
41	Прохождение дистанции 3 км	1
42	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1

43	Правила игры в баскетбол. Тактика игры.	1
44	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
45	Броски мяча по воротам в прыжке	1
46	Спортивная игра «Гандбол» — игра вратаря	1
47	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке	1
48	Волейбол. Передача, мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
49	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние, подачи	1
50	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
51	Волейбол. Подачи и удары	1
52	Волейбол. Тактические действия	1
53	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1
54	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
55	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1
56	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра по правилам	1
57	Баскетбол. Тактические действия	1
58	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	1
59	История легкой атлетики	1
60	Тестирование подтягивания. Полоса препятствий	1
61	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
62	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
63	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м	1
64	Тестирование бега на 60 м. Тестирование метания мяча на дальность	1

65	Тестирование бега на 1500 и 2000 м	1
66	Тестирование бега на 300 м. Эстафетный бег	1
67	Тестирование бега на 1000 м	1
68	Подведение итогов	1

Контрольно-измерительные материалы.

7 класс Нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м(с)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
Бег 300 м (м.с.)	1,00	1,05	1,15	1,10	1,15	1,25
Бег 500 м (м.с.)	1,50	2,00	2,10	2,05	2,20	2,30
Бег 800 м (м.с.)	3,30	3,40	4,00	Без учета времени		
Бег 1,5км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с разбега(см)	380	350	290	350	300	240
Метание мяча 150г(м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на перекладине/пресс	8	6	5	19	15	11
Бег на лыжах 2км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
Кросс 2км	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
Плавание 50м (мин. с.)	0.50	б/в	25 б/в	1.07	б/в	25 б/в
Тестирование						
Челночный бег 3x10м	8.3	8.6	9.3	8.7	9.0	10.0
Бег 30 м	4.8	5.3	5.9	5.0	5.5	6.3
Прыжок с места	205	180	150	200	170	140
Гибкость	9	7	5	18	12	10
6-ти минутный бег	1400	1250	1000	1200	1000	800
Подтягивание	8	5	1	19	12	5

8 класс

№ урока	Раздел, темы уроков	количество часов
1	Вводный инструктаж. ИОТ№68,69,70. Тест.	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3	Эстафетный и барьерный бег. Бег по дистанции.	1
4	Круговая эстафета. Финиширование.	1
5	Развитие физических качеств. Бег 60 метров.	1
6	Прыжок в длину. Бег 300 метров.	1
7	Метание мяча с разбега. Спортивная ходьба	1
8	Развитие выносливости. Бег 800 метров.	1
9	ИОТ№72. Тест.	1
10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
11	Бросок двумя руками от головы.	1
12	Передача мяча одной рукой от плеча.	1
13	Передача мяча от груди в парах.	1
14	Ведение мяча с сопротивлением.	1
15	Игра. Личная защита.	1
16	Взаимодействие в тройках.	1
17	Бросок в движении по кольцу.	1
18	Штрафной бросок. Позиционное нападение.	1
19	Ведение, передачи с сопротивлением.	1
20	Взаимодействие игроков в игре.	1
21	Игра по упрощенным правилам.	1
22	ИОТ№ 73. Тест.	1
23	Строевые упражнения.	1
24	Развитие силовых способностей.	1
25	Техника подъема переворотом.	1
26	Опорный прыжок.	1
27	Совершенствование опорного прыжка.	1
28	Кувырок назад, *мост *	1
29	Кувырок вперед, назад.	1
30	Совершенствование акробатической комбинации.	1
31	Формирование телосложения.	1

32	Развитие физических качеств. Гимнастическая полоса препятствий.	1
33	Круговая тренировка. Лазание по канату.	1
34	Комплекс упражнений для координации движений.	1
35	Развитие силы. Подтягивание на перекладине.	1
36	Инструктаж № 71. Тест.	1
37	Отталкивание в одновременном одношажном ходе.	1
38	Поворот переступанием в движении.	1
39	Подъем скользящим шагом..	1
40	Толчок палками в одновременном одношажном ходе..	1
41	Толчок палками в одновременном двухшажном ходе..	1
42	Спуск с горы в средней стойке..	1
43	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1
44	Согласованное движение рук и ног в коньковом ходе.	1
45	Поворот упором.	1
46	Толчок палками в одновременном двухшажном ходе.	1
47	Отталкивание рукой и ногой в скользящем шаге.	1
48	Торможение *плугом*	1
49	Правила спортивных игр. ОФП.	1
50	Мини-футбол. Остановка и передача мяча.	1
51	Мини-футбол. Удары по мячу.	1
52	Мини-футбол. Тактические действия футболиста.	1
53	Мини-футбол. Тактические действия футболиста.	1
54	Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча в парах.	1
55	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
56	Передачи мяча во встречных колоннах через сетку.	1
57	Игра по упрощенным правилам. Силовая подготовка.	1
58	Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	1
59	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
60	Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам.	1
61	Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	1
62	Учет умений: сгибание разгибание рук в упоре.	1
63	Профилактика травматизма. Виды л/а	1
64	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1

65	Круговая эстафета. Бег 60 метров.	1
66	Метание мяча с 5-6 шагов разбега.	1
67	Бег 300 метров. Метание мяча.	1
68	Бег 500 метров. Эстафетный бег.	1

Контрольно-измерительные материалы.

8 класс Нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м(с)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 300 м (м.с.)	0,55	1,00	1,10	1.05	1,10	1,20
Бег 500 м (м.с.)	1,45	1,55	2,05	2,00	2,15	2,25
Бег 800 м (м.с.)	3,20	3,30	3,50	Без учета времени		
Бег 2км	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Прыжок в длину с разбега(см)	410	370	310	360	310	260
Метание мяча 150г(м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на перекладине/пресс	9	7	6	15	10	6
Бег на лыжах 3км	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
Кросс М-3км, Д-2км	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
Плавание 50м (мин. с.)	0.47	б/в	25 б/в	1.06	б/в	25 б/в
Тестирование						
Челночный бег 3x10м	8.0	8.7	9.0	8.6	9.0	9.9
Бег 30 м	4.6	5.1	5.8	4.9	5.4	6.1
Прыжок с места	210	180	160	200	160	145
Гибкость	11	7	3	20	12	7
6-ти минутный бег	1450	1200	1050	1250	1000	850
Подтягивание	9	6	2	17	13	5

9 класс

№ урока	Раздел, темы уроков	количество часов
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ОТ№ 068,69,70. Тест	1
2	Низкий старт. Прыжок в длину.	1
3	Бег 30,60,80 метров. Челночный бег.	1
4	Бег с изменением скорости	1
5	Прыжок в длину, согнув ноги	1
6	Прыжок в длину. Эстафетный бег.	1
7	Бег с гандикапом.	1
8	Бег с гандикапом. Эстафетный бег.	1
9	Инструктаж по ОТ№ 072. Тест.	1
10	Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1
11	Техника передвижения, остановок и поворотов.	1
12	Ведения мяча с изменением направления.	1
13	Техника передвижения, остановок и поворотов. Двухсторонняя игра.	1
14	Бросок мяча с места и в движении. Двухсторонняя игра.	1
15	Совершенствование броска с места и в движении.	1
16	Учебная игра. Опека игрока.	1
17	Опека игрока. Учебная игра. Игра в защите.	1
18	Круговая тренировка с использованием элементов игры	1
19	Учебная игра. Подтягивание	1
20	Учет умений: бросок в движении. Двухсторонняя игра	1
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
22	Инструктаж по ОТ№ 073. Тест.	1
23	Кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на лопатках.	1
24	Совершенствование акробатического соединения	1
25	Строевые упражнения. Акробатическое соединение	1
26	Круговая тренировка с элементами акробатики.	1
27	Опорный прыжок	1
28	Опорный прыжок. Стойка на голове и руках.	1
29	Развитие физических качеств. Опорный прыжок	1
30	Опорный прыжок. Акробатическое соединение	1

31	Учет умений: поднимание туловища из положения лежа	1
32	Опорный прыжок	1
33	Акробатическое соединение. Опорный прыжок.	1
34	Строевые упражнения. Сложнокоординационные упражнения.	1
35	Совершенствование опорного прыжка.	1
36	Тактические действия футболиста. Учебная игра.	1
37	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по Русской лапте. Терминология в Русской лапте. Техника выполнения игровых приемов	1
38	Тактические действия в Русской лапте. Правила соревнований по Русской лапте. Жесты судей	1
39	Техника передвижений. Техника перебежек. Техника обманных элементов в движении.	1
40	Ловля мяча. Передача мяча на месте и в движении	1
41	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в парах.	1
42	Передача мяча в противостоящих колоннах в движении.	1
43	Передача мяча одной рукой снизу вперед. Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча в противостоящих колоннах на месте: справа с лева.	1
44	Техника подачи мяча. Техника ударов битой по мячу.	1
45	Техника короткого удара. Техника длинного удара.	1
46	Правила игры в футбол. Удары по мячу. Учебная игра.	1
47	Остановка и передача мяча. Учебная игра.	1
48	Тактические действия футболиста. Учебная игра.	1
49	Правила игры волейбол. Тест.	1
50	Передача мяча. Совершенствование стойки игрока.	1
51	Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
52	Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	1
53	Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	1
54	Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи.	1
55	Совершенствование нападающего удара.	1
56	Игра по упрощенным правилам. Прием мяча после подачи.	1
57	Нападающий удар. Развитие выносливости.	1
58	Двухсторонняя игра. Нападающий удар	1

59	Медленный бег до 5 минут. Учебная игра.	1
60	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
61	Нападающий удар при встречных передачах. Игра	1
62	Игра в нападении через 3 зону.	1
63	СБУ. ОФП. Круговая тренировка.	1
64	Бег 30,60 метров. Эстафетный бег.	1
65	Медленный бег с ускорением до 80 метров. Бег с гандикапом	1
66	Прыжок в длину с разбега	1
67	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 300 метров.	1
68	Бег 500 метров. Прыжок в длину с разбега.	1

Контрольно-измерительные материалы.

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики			Девочки		
	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Бег 60 м.	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
6-ти минутный бег.	1100	1200	1500	900	1050	1300
Метание мяча.	31	40	45	18	23	28
Подтягивание.	4	7	10	10	15	20
Челночный бег.	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
Прыжки в длину с места.	175	205	220	155	185	205

