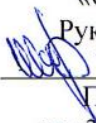



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Малиновская основная общеобразовательная школа
Белгородского района Белгородской области»**

«Согласовано»
Руководитель МО
 /Шевырев И.А..
Протокол № 1
от «31»августа 2022г.

«Согласовано»
Заместитель директора МОУ
«Малиновская ООШ»
 /Сыромятникова Е.А./
от «31»августа 2022г

«Утверждаю»
Директор МОУ «Малиновская
ООШ»  /Невструева Т.А./
Приказ № 224
от «31»августа 2022г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **«Физическая культура»**
Базовый уровень
5-9 классы

Учитель физической культуры:
Грищенко Тамара Николаевна

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре для 5 - 9 классов. Авторы программы Лях В.И. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: учеб. пособие для общеобразоват. организаций – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

Учебники: Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций – М.: Просвещение

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций – М.: Просвещение

**Малиновка
2022**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

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

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч,

палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся:

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

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165

Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовк

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре	36	40	48	10	18	25

лежа						
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре 5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (68 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

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

Легкая атлетика (26 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

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

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

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

Спортивные игры (13 часов)

Баскетбол (7 часов)

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (6 часов)

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 часов)

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

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

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

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (68 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

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

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

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

Девочки:

Разновысокие брусья.

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

Легкая атлетика (22 часа)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

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

Спортивные игры (17 часов)

Баскетбол (8 часов)

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

Волейбол (9 часов)

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 часов)

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

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Организуемые команды и приемы:

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

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам- встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

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

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

Легкая атлетика (21 час)

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

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

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

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

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

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

Спортивные игры (18 часов)

Баскетбол (10 часов)

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (8 часов)

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)

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

Элементы единоборств (9 часов)

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга» «Бой петухов» «Перетягивание в парах» «Часовые и разведчики»

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

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

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках

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

Девочки:

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

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

Легкая атлетика (21 час)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

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

- метание малого мяча на дальность;

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

Спортивные игры (18 часов)

Баскетбол (10 часов)

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол (8 часов)

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

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)

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

Элементы единоборств (9 часов)

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга» «Бой петухов» «Перетягивание в парах» «Часовые и разведчики»

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

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

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (68 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организуемые команды и приемы:

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

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

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

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

Легкая атлетика (20 час)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

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

Спортивные игры (13 часов)

Баскетбол (6 часов)

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол (7 часов)

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

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (14 часов).

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

Элементы единоборств (6часов)

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга» «Бой петухов» «Перетягивание в парах» «Часовые и разведчики»

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общесфизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

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

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы по физической культуре в 5-9 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					Содержание воспитания с учётом рабочей программы воспитания	Целевые приоритеты воспитания
		класс						
		V	VI	VII	VIII	IX		
1.	Базовая часть	56	56	56	56	56		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока						
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя , привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации , активизации их познавательной деятельности. - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения , правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками) ,	Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8		
1.4	Легкая атлетика	22	22	22	22	22		

1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14	<p>принципы учебной дисциплины и самоорганизации ;</p> <p>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на</p> <p>уроке явлений ,организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения ,высказывания учащимися своего мнения по её поводу ,выработки своего к ней</p>	<p>Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания)</p> <p>«День здоровья»</p> <p>«Фестиваль ГТО</p> <p>«А ну-ка парни!»</p>
2	Вариативная часть							
2.1	Баскетбол	10	10	10	10	10		
2.2	Спортивные (подвижные) игры	2	2	2	2	2		

						<p>отношения;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного , гражданского поведения , проявления человеколюбия и добросердечности , через подбор соответствующих текстов для чтения , задач для решения ,проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся : интеллектуальных игр , стимулирующих познавательную мотивацию школьников ; дидактического театра , где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках ; дискуссий , которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога ; групповой работы или работы в парах , которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	<p>«Весёлые старты»</p> <p>«День здоровья»</p>
Итого	68	68	68	68	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Количество во часов
1	Спортивные игры. Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Теоретические сведения. Подвижные игры.	1
2	Легкая атлетика. Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Входной контроль. Повторение высокого старта. Оценивание в беге на 30м.	1

	с высокого старта. Стартовый контроль.	
3	Легкая атлетика. Оценивание результата в беге на 60м. с в/с. Стартовый контроль.	1
4	Легкая атлетика. Входной контроль. Проведение бега 1500м. для развития общей выносливости. Совершенствование техники метания мяча в цель.	1
5	Легкая атлетика. Оценивание техники и результата в метании мяча в цель. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1
6	Легкая атлетика. Оценивание техники и результата в метании мяча на дальность. Лапта учебная игра.	1
7	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 12мин. Метание малого мяча в стену на дальность отскока.	1
8	Легкая атлетика. Метание малого мяча в стену на дальность отскока. Подвижные игры.	1
9	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1 1
10	Легкая атлетика. Оценивание результата в прыжках в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры.	
11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка до 15мин. Ловля малого мяча в парах.	1
12	Спортивные игры. Ознакомление с правилами безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения. Ведение мяча на месте.	1
13	Спортивные игры. Ведение мяча на месте и в движении в высокой и средней стойке. Эстафеты.	1
14	Спортивные игры. Обучение ловле и передаче мяча на месте двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1
15	Спортивные игры. Остановка двумя шагами. Повороты. Ведение с изменением направления. Подвижные игры.	1
16	Спортивные игры. Совершенствование техники пройденных элементов. Проведение игры «Перестрелка».	1
17	Гимнастика. Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	1 2 четверть
18	Гимнастика. Повторение правил безопасности. Разучить кувырки назад в группировке, совершенствование кувырков вперед.	1
19	Гимнастика. Совершенствование кувырков вперед и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад. Совершенствование техники лазания по канату в два приема.	1
20	Гимнастика. Проверка техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад, стойки на лопатках. Прыжки со скакалкой на скорость.	1
21	Гимнастика. Проверка техники выполнения двух-трех кувырков назад. Ознакомление с акробатическим соединением. Подтягивание.	1
22	Гимнастика. Совершенствование техники лазания по канату в два приема, акробатического соединения. Упражнения с набивными мячами.	1
23	Гимнастика. Проверка освоения стойки на лопатках перекатом назад. Разучивание ходьбе по бревну приставными шагами.	1
24	Гимнастика. Оценивание техники выполнения акробатического соединения. Совершенствование упражнений на бревне.	1

	Подтягивание.	
25	Гимнастика. Оценивание лазания по канату - техника. Разучивание висов согнувшись и прогнувшись.	1
26	Гимнастика. Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Разучивание опорного прыжка на козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжки со скакалкой на скорость.	1
27	Гимнастика. Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на бревне и перекладине.	1
28	Гимнастика. Оценивание техники выполнения опорного прыжка. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
29	Гимнастика. Оценивание приседания и повороты в приседе на бревне. Совершенствование упражнений на бревне, перекладине и козле. Подтягивание.	1
30	Гимнастика. Преодоление гимнастической полосы препятствий: бревно, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка, кувырки.	1
31	Гимнастика. Совершенствование техники пройденных элементов. Рубежный контроль.	1
32	Гимнастика. Совершенствование техники пройденных элементов. Игры.	1
33	Лыжная подготовка. Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Подбор лыж и палок. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.	1 3 четверть
34	Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
35	Лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок.	1
36	Лыжная подготовка. Оценивание освоение техники одновременного бесшажного хода.	1
37	Лыжная подготовка. Проведение круговой эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1
38	Лыжная подготовка. Оценивание освоения техники попеременного двухшажного хода. Прохождение до 2км в медленном темпе.	1
39	Лыжная подготовка. Повторение техники спусков в средней стойке. Обучение подъему «полуелочкой».	1
40	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъема «полуелочкой» и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.	1
41	Лыжная подготовка. Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 45 ⁰ . Прохождение 2км со средней скоростью.	1
42	Лыжная подготовка. Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45 ⁰ . Прохождение до 2,5км по среднeperесеченной местности.	1
43	Лыжная подготовка. Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью.	1
44	Лыжная подготовка. Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможение плугом.	1
45	Лыжная подготовка. Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможение плугом.	1

46	Спортивные игры. Ознакомление с правилами безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Обучение ведению мяча правой, левой рукой в движении и ловле и передаче мяча на месте двумя руками от груди.	1
47	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование в ловле и передаче мяча на месте двумя руками от груди. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
48	Спортивные игры. Оценивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Обучение броскам по кольцу с места двумя руками.	1
49	Легкая атлетика. Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание», подбор разбега с трех шагов. Эстафеты. Игры.	1
50	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с трех шагов разбега. Метание малого мяча в цель.	1
51	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование в ловле и передаче мяча на месте двумя руками от груди. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
52	Спортивные игры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Теоретические сведения. Подвижные игры.	1
53	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование в ловле и передаче мяча на месте двумя руками от груди. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
54	Спортивные игры. Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров. Совершенствование ведения мяча и передач. Бег до 3мин.	1
55	Легкая атлетика. Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Повторение высокого старта. Бег с ускорением до 40м. встречная эстафета с этапом 30м. Учить метанию мяча с трех шагов разбега. Игра «Лапта»	1
56	Легкая атлетика. Повторение высокого старта. Бег с ускорением до 40м. встречная эстафета с этапом 30м. Учить метанию мяча с трех шагов разбега. Игра «Лапта»	1
57	Легкая атлетика. Повторение высокого старта. Бег с ускорением до 40м. встречная эстафета с этапом 30м. Учить метанию мяча с трех шагов разбега. Игра «Лапта»	1
58	Легкая атлетика. Повторение высокого старта. Бег на скорость 30м. встречная эстафета с этапом 30м. Учить метанию мяча с трех шагов разбега. Игра «Лапта»	1
59	Легкая атлетика. Повторение высокого старта. Бег 60м. встречная эстафета с этапом 60м. Учить метанию мяча с трех шагов разбега. Игра «Лапта»	1
60	Легкая атлетика. Закрепить технику метания мяча с разбега в три шага. Бег на 60м. с высокого старта. Бег до 5мин. Игра «Лапта»	1
61	Легкая атлетика. Оценивание результата в беге на 60м. с в/с. Совершенствование техники метания на дальность. Круговая эстафета с передачей палочки (длина этапа 100м). Игра «Лапта»	1

62	Легкая атлетика. Разучивание прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Оценивание результата в метании мяча на дальность. Игра «Лапта»	1
63	Легкая атлетика. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов. Ловля и передача малого мяча в парах. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Игра «Лапта»	1
64	Легкая атлетика. Оценивание прыжка в длину с разбега. Бег 1000 м. Подтягивание. Игра «Лапта»	1
65	Легкая атлетика. Оценивание результата в беге на 60 м. с в/с. Совершенствование техники метания на дальность. Круговая эстафета с передачей палочки (длина этапа 100 м). Игра «Лапта»	1
66	Легкая атлетика. Разучивание прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Оценивание результата в метании мяча на дальность.	1
67	Легкая атлетика. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов. Ловля и передача малого мяча в парах. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Игра «Лапта»	1
68	Легкая атлетика. Оценивание прыжка в длину с разбега. Бег 1000 м. Подтягивание. Итоговый контроль.	1
69	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 1500 м. Игра «Лапта»	
70	Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча. Бег 1000 м. Игра «Лапта»	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой спортивными и подвижными играми. Подвижные игры.	1
2	Легкая атлетика. Стартовый контроль. Бег 30 м. с в/с. Длина с места.	1
3	Легкая атлетика. Входной контроль. Бег 1000 м. Подтягивание.	1
4	Легкая атлетика. Совершенствование высокого старта. Бег с ускорением до 30 м. Лапта по упрощенным правилам.	1
5	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 10 мин. Ловля и передача мяча в парах.	1
6	Легкая атлетика. Оценивание результата в беге на 60 м. с в/с. Совершенствование метаний мяча в цель.	1
7	Легкая атлетика. Оценивание метаний мяча в цель. Совершенствование метаний на дальность.	1
8	Легкая атлетика. Метание мяча в стену на дальность отскока. Ловля малого мяча в парах.	1
9	Легкая атлетика. Оценивание результата в метании мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега.	1
10	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Лапта – учебная игра.	1
11	Легкая атлетика. Оценивание результата в прыжках в длину с разбега.. Лапта – учебная игра.	1
12	Спортивные игры. Лапта. Удары на дальность. Ловля мяча с воздуха и после отскока от земли.	1

13	Спортивные игры. Ловля мяча в парах на короткие и средние расстояния. Удары на дальность. Игра.	1
14	Спортивные игры. Баскетбол. Стойки. Перемещения. Остановки. Ведение мяча шагом и бегом. Эстафеты.	1
15	Спортивные игры. Ведение мяча бегом с остановками и изменением направления. Передача мяча в парах двумя руками от груди на месте.	1
16	Спортивные игры. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок по кольцу одной рукой с места.	1
17	Спортивные игры. Передача мяча в парах двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу одной рукой с места.	1
18	Гимнастика. Рассказ о правилах безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед и назад. Проведение игры-эстафеты с гимнастическими обручами.	1
19	Гимнастика. Совершенствование кувырков вперед и назад и стойки на лопатках. Прыжки со скакалкой. Игры.	1
20	Гимнастика. Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста, техники лазания по канату в три приема. Тренировка по подтягиванию.	1
21	Гимнастика. Оценивание техники 2-3 кувырков назад. Совершенствование моста, техники лазания по канату в три приема. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	1
22	Гимнастика. Совершенствование акробатических упражнений, техники лазания по канату в два и три приема. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1
23	Гимнастика. Оценивание упражнения «мост», Совершенствование акробатических упражнений, техники лазания по канату в два и три приема.	1
24	Гимнастика. Совершенствование акробатических упражнений, техники лазания по канату в два и три приема. Тренировка по подтягиванию.	1
25	Гимнастика. Оценивание техники акробатического соединения .Разучивание прыжка через козла ноги врозь. Прыжки со скакалкой. Игры.	1
26	Гимнастика. Оценивание техники лазания по канату. Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка. Тренировка по подтягиванию.	1
27	Гимнастика. Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка. Прыжки со скакалкой. Игры.	1
28	Гимнастика. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1
29	Гимнастика. Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Обучение подъему, переворотом на низкой перекладине. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	1
30	Гимнастика. Закрепление подъема переворотом махом одной ноги и толчком другой. Тренировка по подтягиванию.	1
31	Гимнастика. Совершенствование подъема переворотом махом одной ноги и толчком другой. Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединение на низкой перекладине. Тренировка по подтягиванию.	1
32	Гимнастика. Оценивание подъема переворотом махом одной ноги	1

	и толчком другой. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Рубежный контроль.	
33	Гимнастика. Оценивание техники соскока с поворотом из упора. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1
34	Лыжная подготовка. Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Подбор лыж и палок.	1
35	Лыжная подготовка. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
36	Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение техники одновременного двухшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
37	Лыжная подготовка. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного бесшажного хода. Встречная эстафета без палок.	1
38	Лыжная подготовка. Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, двухшажного. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
39	Лыжная подготовка. Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение с средней скоростью 2км.	1
40	Лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.Круговая эстафета с этапами 150м.	1
41	Лыжная подготовка. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Спуск с горы в основной стойке, обучение подъему «елочкой».	1
42	Лыжная подготовка. Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа, сделав 2-3 ускорения по 150-200м.	1
43	Лыжная подготовка. Проведение спусков в основной стойке, подъем «елочкой» повороты плугом при спуске.	1
44	Лыжная подготовка. Оценивание техники спуска в основной стойке. Обучение торможению и повороту упором. Игры.	1
45	Лыжная подготовка. Закрепление торможения и поворота упором. Совершенствование техники поворотов переступанием. Игры.	1
46	Лыжная подготовка. Прохождение 3км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1
47	Спортивные игры. Баскетбол.Совершенствование передач мяча в парах двумя руками от груди в движении и броску по кольцу одной рукой с места. Учебная игра.	1
48	Спортивные игры. Оценивание передач мяча в парах двумя руками от груди . Совершенствование броска по кольцу одной рукой с места. Учебная игра.	1
49	Спортивные игры. Волейбол. Стойки игрока. Перемещения. Обучение передаче мяча сверху двумя руками на месте. Подвижные игры.	1
50	Спортивные игры. Закрепить технику передач мяча сверху двумя руками на месте. Обучение прямой подачи снизу. Подвижные игры.	1
51	Легкая атлетика. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание», подбор разбега с трех шагов. Эстафеты. Игры.	1

52	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с трех шагов разбега. Метание малого мяча в цель.	1
53	Легкая атлетика. Оценивание техники и результата в метании мяча в цель. Подвижные игры.	1
54	Спортивные игры. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой спортивными и подвижными играми. Подвижные игры.	1
55	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передач мяча в парах двумя руками от груди в движении и броску по кольцу одной рукой с места. Эстафеты.	1
56	Спортивные игры. Оценивание техники передач мяча в парах двумя руками от груди в движении. Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с изменением направления. Эстафеты.	1
57	Спортивные игры. Оценивание техники броска по кольцу одной рукой с места. Обучение броску в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Учебная игра.	1
58	Спортивные игры. Волейбол. Обучение техники передач мяча сверху двумя руками на месте и прямой подаче снизу.	
59	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками на месте. Закрепление техники прямой подачи снизу. Подвижные игры.	1
60	Спортивные игры. Оценивание техники передач мяча сверху двумя руками на месте. Совершенствование техники прямой подачи снизу. Двусторонняя игра.	1
61	Легкая атлетика. Высокий старт. Скоростной бег до 40 м. Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные.	1
62	Легкая атлетика. Оценивание бега на 60м.с в/с. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин.	1
63	Легкая атлетика. Закрепление техники метания мяча с 3-5 шагов разбега. Разучивание техники выполнения прыжков в длину с разбега. Ловля малого мяча.	1
64	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча с 3-5 шагов разбега. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Ловля и передача малого мяча в парах.	1
65	Легкая атлетика. Оценивание техники и результата в метании мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег до 8мин.	1
66	Легкая атлетика. Оценивание результата прыжка в длину с разбега. Удары по мячу битой сбоку на дальность. Ловля малого мяча с воздуха и после отскока.	1
67	Легкая атлетика. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов. Ловля и передача малого мяча в парах. Бег в равномерном темпе до 10мин. Игра «Лапта»	1
68	Легкая атлетика. Итоговый контроль. Оценивание прыжка в длину с разбега. Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Лапта»	1
69	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 1500м. Игра «Лапта»	1
70	Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча. Игра «Лапта»	1

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Количес т во часов
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Теоретические сведения.	1
2	Легкая атлетика. Стартовый контроль. Бег 30м. Длина с места.	1
3	Легкая атлетика. Стартовый контроль. Подтягивание. Бег 1000м.	1
4	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 30м. Бег с ускорением до 60м. Ловля малого мяча в парах. Бег до 4мин.	1
5	Легкая атлетика. Входной контроль. Бег 60м. Метание малого мяча в цель.	1
6	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Бег до 6 мин.	1
7	Легкая атлетика. Метание мяча 150гр. На дальность. Удары по мячу битой.	1
8	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15мин. Удары по мячу битой на дальность.	1
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с короткого разбега. Ловля и передача малого мяча парах. Бег до 8мин.	1
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Удары по мячу битой «свеча».	1
11	Легкая атлетика. Бег 2000м.(мальчики) 1500м.(девочки) с учетом времени.	1
12	Спортивные игры. Удары по мячу битой на дальность и «свеча». Ловля мяча с воздуха и после отскока от земли.	1
13	Спортивные игры. Ловля мяча двумя и одной рукой. Удары по мячу.	1
14	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока Перемещения. Остановки. Ведение на месте и в движении. Передачи двумя руками от груди.	1
15	Спортивные игры. Ведение в средней и низкой стойке по прямой и с изменением направления. Передачи в движении.	1
16	Спортивные игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной от плеча на месте и в движении. Броски по кольцу с места.	1
17	Спортивные игры. Броски одной и двумя руками после ведения. Вырывание и выбивание мяча.	1
18	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Совершенствование кувырка вперед и назад в группировке.	1
19	Гимнастика. Девочки: разучивание равновесию на одной ноге, выпаду вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: разучивание стойки на голове. Подтягивание (м) и подъем туловища из положения лежа (д).	1
20	Гимнастика. Девочки: совершенствование соскока с колена махом вперед с бревна и мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка. Прыжки со скакалкой.	1
21	Гимнастика. Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка. Разучивание лазания в два приема на канате	1
22	Гимнастика. Девочки: оценивание кувырка вперед, выпада вперед. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. Тренировка в лазании по канату.	1

23	Гимнастика. Девочки: оценивание моста из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов.	1
24	Гимнастика. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. Девочки: совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату.	1
25	Гимнастика. Оценивание техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату.. Прыжки со скакалкой.	1
26	Гимнастика. Оценивание лазания по канату. Мальчики: разучить подъему силой на низкой перекладине. Девочки: разучивание виса прогнувшись.	1
27	Гимнастика. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад. Девочки: подъема переворотом из виса стоя.. Прыжки со скакалкой.	1
28	Гимнастика. Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине. Девочки: подъема переворотом из виса стоя.	1
29	Гимнастика. Мальчики: оценивание лазания по канату на руках. Девочки: подъем прямых ног к перекладине.	
30	Гимнастика. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110).	1
31	Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110). Подтягивание (м) и подъем туловища из положения лежа (д).	1
32	Гимнастика. Рубежный контроль. Оценивание техники опорных прыжков. Тренировка по подтягиванию. Полоса препятствий.	1
33	Элементы единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий единоборствами. Стойки и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Подвижные игры «Бой петухов»	1
34	Элементы единоборств. Захваты. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Силовые упражнения.	1
35	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Совершенствование кувырка вперед и назад в группировке.	1
36	Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
37	Лыжная подготовка. Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
38	Лыжная подготовка. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км. с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
39	Лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. на скорость. 2раза.	1
40	Лыжная подготовка. Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью «классикой».	1
41	Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой попеременного	1

	четырёхшажного хода. Совершенствование конькового хода. Эстафета «коньком» с этапами 500м. 2раза.	
42	Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
43	Лыжная подготовка. Оценивание техники преодоления контруклонов. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
44	Лыжная подготовка. Оценивание техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
45	Лыжная подготовка. Оценивание техники конькового хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
46	Лыжная подготовка. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1
47	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	1
48	Лыжная подготовка. Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1
49	Элементы единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий единоборствами. .Стойки. И передвижение в стойке.Захваты рук и туловища. Подвижные игры «Бой петухов.»	1
50	Элементы единоборств. Захваты. Освобождение от захватов . Борьба за предмет. Силовые упражнения..	1
51	Элементы единоборств. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
52	Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
53	Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивание».Прыжки со скакалкой на скорость. Бег 3мин.	1
54	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».Бег 3мин.	1
55	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках л/а, спортивных и подвижных игр. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1
56	Спортивные игры. Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1
57	Спортивные игры. Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подачи.	1
58	Спортивные игры. Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин.	1
59	Спортивные игры. Лапта. Ловля мяча одной двумя руками. Выполнение передач на близкое, среднее и дальнее расстояние на точность. Учебная игра.	1
60	Спортивные игры. Ловля мяча с воздуха и после отскока от земли. Осаливание. Переосаливание. Учебная игра.	1

61	Спортивные игры. Стойка игрока бьющего сверху, сбоку, «свечой». Способы держания биты. Перебежки. Учебная игра.	1
62	Спортивные игры. Удары по мячу сбоку на дальность. Ловля мяча с воздуха. Учебная игра.	1
63	Легкая атлетика. Повторение низкого старта. Бег с ускорением 50м. Совершенствование метания мяча на дальность. Бег 5мин.	1
64	Легкая атлетика. Оценивание результата в беге на 60м. Удары по мячу свечой. Лапта – учебная игра.	1
65	Легкая атлетика. Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.	1
66	Легкая атлетика. Повторение разбега и прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. Бег 8мин.	1
67	Легкая атлетика. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов. Ловля и передача малого мяча в парах. Бег в равномерном темпе до 10мин. Игра «Лапта»	1
68	Легкая атлетика. Итоговый контроль. Оценивание прыжка в длину с разбега. Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Лапта»	1
69	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 1500м. Игра «Лапта»	1
70	Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча. Игра «Лапта»	1

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Теоретические сведения.	1
2	Легкая атлетика. Стартовый контроль. Бег 30м. Длина с места.	1
3	Легкая атлетика. Входной контроль. Подтягивание. Бег 1000м.	1
4	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 30м. Бег с ускорением до 60м. Ловля малого мяча в парах. Бег до 4мин.	1
5	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 60м. Метание малого мяча в цель.	1
6	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Бег до 6 мин.	1
7	Легкая атлетика. Метание мяча 150гр. На дальность. Удары по мячу битой.	1
8	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15мин. Удары по мячу битой на дальность.	1
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с короткого разбега. Ловля и передача малого мяча парах. Бег до 8мин.	1
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Удары по мячу битой «свеча».	1
11	Легкая атлетика. Бег 2000м.(мальчики) 1500м.(девочки) с учетом времени.	1
12	Спортивные игры. Удары по мячу битой на дальность и «свеча». Ловля мяча с воздуха и после отскока от земли.	1
13	Спортивные игры. Ловля мяча двумя и одной рукой. Удары по	1

	мячу.	
14	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока Перемещения. Остановки. Ведение на месте и в движении. Передачи двумя руками от груди.	1
15	Спортивные игры. Ведение в средней и низкой стойке по прямой и с изменением н направления. Передачи в движении.	1
16	Спортивные игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной от плеча на месте и в движении. Броски по кольцу с места.	1
17	Спортивные игры. Броски одной и двумя руками после ведения. Вырывание и выбивание мяча.	1
18	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Совершенствование кувырка вперед и назад в группировке.	1
19	Гимнастика. Девочки: разучивание равновесию на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: разучивание стойки на голове. Подтягивание (м) и подъем туловища из положения лежа (д).	1
20	Гимнастика. Девочки: совершенствование соскока с колена махом вперед с бревна и мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка. Прыжки со скакалкой.	1
21	Гимнастика. Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка. Разучивание лазанию в два приема на канате	1
22	Гимнастика. Девочки: оценивание кувырка вперед, выпада вперед. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. Тренировка в лазании по канату.	1
23	Гимнастика. Девочки: оценивание моста из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов.	1
24	Гимнастика. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. Девочки: совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату.	1
25	Гимнастика. Оценивание техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату.. Прыжки со скакалкой.	1
26	Гимнастика. Оценивание лазания по канату. Мальчики: разучить подъему силой на низкой перекладине. Девочки: разучивание виса прогнувшись.	1
27	Гимнастика. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад. Девочки: подъема переворотом из виса стоя.. Прыжки со скакалкой.	1
28	Гимнастика. Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине. Девочки: подъема переворотом из виса стоя.	1
29	Гимнастика. Мальчики: оценивание лазания по канату на руках. Девочки: подъем прямых ног к перекладине.	
30	Гимнастика. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110).	1
31	Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110). Подтягивание (м) и подъем туловища из положения лежа (д).	1
32	Гимнастика. Рубежный контроль. Оценивание техники опорных	1

	прыжков. Тренировка по подтягиванию. Полоса препятствий.	
33	Элементы единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий единоборствами. Стойки и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Подвижные игры «Бой петухов»	1
34	Элементы единоборств. Захваты. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Силовые упражнения.	1
35	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Совершенствование кувырка вперед и назад в группировке.	1
36	Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
37	Лыжная подготовка. Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
38	Лыжная подготовка. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км. с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
39	Лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. на скорость. 2раза.	1
40	Лыжная подготовка. Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью «классикой».	1
41	Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой попеременного четырехшажного хода. Совершенствование конькового хода. Эстафета «коньком» с этапами 500м. 2раза.	1
42	Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
43	Лыжная подготовка. Оценивание техники преодоления контруклонов. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
44	Лыжная подготовка. Оценивание техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
45	Лыжная подготовка. Оценивание техники конькового хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
46	Лыжная подготовка. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1
47	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	1
48	Лыжная подготовка. Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1
49	Элементы единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий единоборствами. Стойки. И передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Подвижные игры «Бой петухов.»	1

50	Элементы единоборств. Захваты. Освобождение от захватов . Борьба за предмет. Силовые упражнения..	1
51	Элементы единоборств. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
52	Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
53	Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивание».Прыжки со скакалкой на скорость. Бег 3мин.	1
54	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».Бег 3мин.	1
55	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках л/а, спортивных и подвижных игр. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1
56	Спортивные игры. Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1
57	Спортивные игры. Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подачи.	1
58	Спортивные игры. Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин.	1
59	Спортивные игры. Лапта. Ловля мяча одной двумя руками. Выполнение передач на близкое, среднее и дальнее расстояние на точность. Учебная игра.	1
60	Спортивные игры. Ловля мяча с воздуха и после отскока от земли. Осаливание. Переосаливание. Учебная игра.	1
61	Спортивные игры. Стойка игрока бьющего сверху, сбоку, «свечой».Способы держания биты. Перебежки. Учебная игра.	1
62	Спортивные игры. Удары по мячу сбоку на дальность. Ловля мяча с воздуха. Учебная игра.	1
63	Легкая атлетика. Повторение низкого старта. Бег с ускорением 50м.Совершенствование метания мяча на дальность. Бег 5мин.	1
64	Легкая атлетика. Оценивание результата в беге на 60м.Удары по мячу свечой. Лапта – учебная игра.	1
65	Легкая атлетика. Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.	1
66	Легкая атлетика. Повторение разбега и прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. Бег 8мин.	1
67	Легкая атлетика. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов. Ловля и передача малого мяча в парах. Бег в равномерном темпе до 10мин. Игра «Лапта»	1
68	Легкая атлетика. Итоговый контроль. Оценивание прыжка в длину с разбега. Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Лапта»	1
69	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 1500м. Игра «Лапта»	1
70	Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча. Игра «Лапта»	1

№ п/п	Наименование тем	Количество во часов
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Теоретические сведения.	1
2	Легкая атлетика. Стартовый контроль. Бег 30м. Длина с места.	1
3	Легкая атлетика. Входной контроль. Подтягивание. Бег 1000м.	1
4	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 30м. Бег с ускорением до 60м. Ловля малого мяча в парах. Бег до 4мин.	1
5	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 60м. Метание малого мяча в цель.	1
6	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Бег до 6 мин.	1
7	Легкая атлетика. Метание мяча 150гр. На дальность. Удары по мячу битой.	1
8	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15мин. Удары по мячу битой на дальность.	1
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с короткого разбега. Ловля и передача малого мяча парах. Бег до 8мин.	1
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Удары по мячу битой «свеча».	1
11	Легкая атлетика. Бег 2000м.(мальчики) 1500м.(девочки) с учетом времени.	1
12	Спортивные игры. Удары по мячу битой на дальность и «свеча». Ловля мяча с воздуха и после отскока от земли.	1
13	Спортивные игры. Ловля мяча двумя и одной рукой. Удары по мячу.	1
14	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока Перемещения. Остановки. Ведение на месте и в движении. Передачи двумя руками от груди.	1
15	Спортивные игры. Ведение в средней и низкой стойке по прямой и с изменением направления. Передачи в движении.	1
16	Спортивные игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной от плеча на месте и в движении. Броски по кольцу с места.	1
17	Спортивные игры. Броски одной и двумя руками после ведения. Вырывание и выбивание мяча.	1
18	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Совершенствование кувырка вперед и назад в группировке.	1
19	Гимнастика. Девочки: разучивание равновесия на одной ноге, выпаду вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: разучивание стойки на голове. Подтягивание (м) и подъем туловища из положения лежа (д).	1
20	Гимнастика. Девочки: совершенствование соскока с колена махом вперед с бревна и мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка. Прыжки со скакалкой.	1
21	Гимнастика. Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка. Разучивание лазания в два приема на канате	1
22	Гимнастика. Девочки: оценивание кувырка вперед, выпада вперед. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. Тренировка в лазании по канату.	1
23	Гимнастика. Девочки: оценивание моста из положения стоя –	1

	встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов.	
24	Гимнастика. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. Девочки: совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату.	1
25	Гимнастика. Оценивание техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату.. Прыжки со скакалкой.	1
26	Гимнастика. Оценивание лазания по канату. Мальчики: разучить подъему силой на низкой перекладине. Девочки: разучивание виса прогнувшись.	1
27	Гимнастика. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад. Девочки: подъема переворотом из виса стоя.. Прыжки со скакалкой.	1
28	Гимнастика. Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине. Девочки: подъема переворотом из виса стоя.	1
29	Гимнастика. Мальчики: оценивание лазания по канату на руках. Девочки: подъем прямых ног к перекладине.	
30	Гимнастика. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110).	1
31	Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110). Подтягивание (м) и подъем туловища из положения лежа (д).	1
32	Гимнастика. Рубежный контроль. Оценивание техники опорных прыжков. Тренировка по подтягиванию. Полоса препятствий.	1
33	Элементы единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий единоборствами. Стойки и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Подвижные игры «Бой петухов»	1
34	Элементы единоборств. Захваты. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Силовые упражнения.	1
35	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Совершенствование кувырка вперед и назад в группировке.	1
36	Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
37	Лыжная подготовка. Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
38	Лыжная подготовка. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км. с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
39	Лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. на скорость. 2раза.	1
40	Лыжная подготовка. Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью «классикой».	1
41	Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой попеременного	1

	четырёхшажного хода. Совершенствование конькового хода. Эстафета «коньком» с этапами 500м. 2раза.	
42	Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
43	Лыжная подготовка. Оценивание техники преодоления контруклонов. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
44	Лыжная подготовка. Оценивание техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
45	Лыжная подготовка. Оценивание техники конькового хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
46	Лыжная подготовка. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1
47	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	1
48	Лыжная подготовка. Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1
49	Элементы единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий единоборствами. .Стойки. И передвижение в стойке.Захваты рук и туловища. Подвижные игры «Бой петухов.»	1
50	Элементы единоборств. Захваты. Освобождение от захватов . Борьба за предмет. Силовые упражнения..	1
51	Элементы единоборств. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
52	Элементы единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
53	Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивание».Прыжки со скакалкой на скорость. Бег 3мин.	1
54	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».Бег 3мин.	1
55	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках л/а, спортивных и подвижных игр. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1
56	Спортивные игры. Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1
57	Спортивные игры. Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подачи.	1
58	Спортивные игры. Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин.	1
59	Спортивные игры. Лапта. Ловля мяча одной двумя руками. Выполнение передач на близкое, среднее и дальнее расстояние на точность. Учебная игра.	1
60	Спортивные игры. Ловля мяча с воздуха и после отскока от земли. Осаливание. Переосаливание. Учебная игра.	1

61	Спортивные игры. Стойка игрока бьющего сверху, сбоку, «свечой». Способы держания биты. Перебежки. Учебная игра.	1
62	Спортивные игры. Удары по мячу сбоку на дальность. Ловля мяча с воздуха. Учебная игра.	1
63	Легкая атлетика. Повторение низкого старта. Бег с ускорением 50м. Совершенствование метания мяча на дальность. Бег 5мин.	1
64	Легкая атлетика. Оценивание результата в беге на 60м. Удары по мячу свечой. Лапта – учебная игра.	1
65	Легкая атлетика. Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.	1
66	Легкая атлетика. Повторение разбега и прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. Бег 8мин.	1
67	Легкая атлетика. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов. Ловля и передача малого мяча в парах. Бег в равномерном темпе до 10мин. Игра «Лапта»	1
68	Легкая атлетика. Итоговый контроль. Оценивание прыжка в длину с разбега. Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Лапта»	1
69	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 1500м. Игра «Лапта»	1
70	Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча. Игра «Лапта»	1

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВВОДНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЕЙ

Таблица 8

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200

МАТЕРИАЛ ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

Приложение №3

Тест «Основы здорового образа жизни»

1) Что такое движение?

- А) естественная потребность организма человека.*
- Б) безусловный рефлекс человека.*
- В) перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.*

2) Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

- А) скелет и мышцы.*
- Б) политические взгляды.*
- В) нижние конечности.*
- Г) зубы.*

3) Как называется недостаток движения?

- А) гиперактивность.
- Б) гиподинамия.
- В) гидроцефалия.
- Г) энцефалит.

4) Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

- А) с 12:00 до 14:00.
- Б) с 07:00 до 10:00
- В) с 21:00 до 00:00
- Г) весь день
- Д) этих пиков не существует

5) Рекомендованное расстояние человека до телевизора?

- А) 30 см
- Б) 45 см
- В) 150 см
- Г) 300 см
- Д) 100 см

6) Сколько необходимо спать школьнику?

- А) 6-8 часов.
- Б) 8-10 часов.
- В) 10-12 часов.
- Г) 4-6 часов

7) Какая вода опаснее для здоровья?

- а) вода из-под крана
- б) кипячёная вода
- в) вода из-под крана фильтрованная

8) Как называется избыток движения?

- А) гиперактивность.
- Б) гиподинамия.
- В) гидроцефалия.
- Г) энцефалит.

9) Как правильно носить школьный рюкзак для профилактики сколиоза?

- А) на левом плече.
- Б) на правом плече.
- В) носить в руках
- Г) на двух плечах

10) Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

- А) 1 или 2
- Б) 2 или 3
- В) 3 или 4
- Г) 4 или 5
- Д) 5 или 6

11) Каково должно быть оптимальное расстояние от экрана при работе с компьютером?

- А) 15-36см
- Б) 36-61см
- В) 61-76см

12) Как часто нужно менять зубную щетку?

- А) два раза в год
- Б) каждые 3-6 месяцев
- В) как только она обретет потрепанный вид

13) Как часто нужно давать отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

- А) каждый час
- Б) каждые полчаса
- В) каждые 10 минут

14).Как правильно дышать:

А) ртом

Б) носом

В) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого

15).Как защитить свои уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

А) не включать на полную громкость

Б) в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух

В) не ставить на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров

Таблица правильных ответов.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	А	А	Б	Б	В	А	А	А	Г	Г	Б	Б	В	Б	В

Оценка результатов:

15-13 правильных ответов – «**5**»; **12-10** правильных ответов – «**4**»; **9-5** правильных ответов – «**3**»

4-1 правильный ответ – «**2**»

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания