Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планируемые результаты изучения учебного предмета | 5 |
| 3 | Содержание учебного предмета | 13 |
| 4 | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 41 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с примерной программой по учебному предмету «Физическая культура»,с основной образовательной программой основного общего образования МКОУ « Сурановская ООШ №3» ТГО.

Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года).
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
* Учебный план МКОУ «Сурановская ООШ №3» ТГО

- Федерального государственного стандарта общего образования,

-Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте компонента государственного стандарта общего образования,

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

• укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

• формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• осваивать знания о физической культуре,о спорте, об их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На основании рекомендации Министерства образования и науки РФ (приказы Минобрнауки РФ от 29 декабря 2014г. №№ 1643, 1644; письмо Минобрнауки РФ от 15 июля 2014г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура» на уроках реализуется сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

**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;
* понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
* раскрывать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших 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 движений);
* 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 различными способами, де­монстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивиду­ального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

Контрольно- измерительные материалы

#### Подъем туловища за 30 секунд

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Низкий** |
|  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балла |
| 5 | 36 и выше | 31-35 | 26-30 | 18-25 | 17 |
| Подъем туловища, за 60 секунд | | | | | |
| 6 | 38 | 33-37 | 28-32 | 20-27 | 19 |
| 7 | 40 | 35-39 | 30-34 | 22-29 | 21 |
| 8 | 42 | 37-41 | 36-32 | 24-31 | 23 |
| 9 | 44 | 39-43 | 38-34 | 26-33 | 25 |

**Прыжки в длину с места (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Низкий** |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балла |
| 5 | 163 | 148-162 | 133-147 | 114-132 | 113 |
| 6 | 166 | 153-165 | 140-152 | 123-139 | 122 |
| 7 | 172 | 161-171 | 150-160 | 136-149 | 135 |
| 8 | 184 | 171-183 | 158-170 | 143-157 | 142 |
| 9 | 192 | 178-191 | 164-177 | 148-163 | 149 |

**Прыжки в длину с места (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Низкий** |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балла |
| 5 | 175 | 162-174 | 150-161 | 133-148 | 132 |
| 6 | 184 | 171-183 | 159-170 | 142-157 | 141 |
| 7 | 193 | 180-192 | 168-179 | 151-166 | 150 |
| 8 | 205 | 192-204 | 180-191 | 163-170 | 162 |
| 9 | 214 | 201-213 | 189-200 | 172-187 | 171 |

**Подтягивание на перекладине (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Уровень физической подготовленности** | | | | |
| **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Низкий** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балла** |
| 5 | 8 | 6-7 | 5 | 2-4 | 1 |
| 6 | 9 | 7-8 | 5-6 | 2-4 | 1 |
| 7 | 9 | 8 | 6-7 | 3-5 | 2 |
| 8 | 10 | 9 | 6-8 | 3-5 | 2 |
| 9 | 11 | 10 | 8-9 | 4-7 | 3 |

Тест 5-9 класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Физическое упражнение | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег 60м., с высокого старта с опорой на руку (с) | 9.2 | 10.2 |
| 2 | Лазание по канату на расстояние 6м | 12 | - |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз | 1 | 18 |
| 5 | Кроссовый бег 2км (мин.сек.). | 8.50 | 10.20 |
| 6 | Передвижение на лыжах 2км. (мин.сек.). | 16.30 | 21.0 |
| 7 | Бросок малого мяча в цель | 12.0 | 10.0 |

**Тест 5-9 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические способности** | **Контрольные упражнения (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низ**  **кий** | **Сред**  **ний** | **Высокий** | **Низ.** | **Сред**  **ний** | **Высо**  **кий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м. сек. | 11  12  13  14  15 | 6.3  6.0  5.9  5.8  5.5 | 6.1-5.5  5.8-5.4  5.6-5.2  5.5-5.1  5.3-4.9 | 5.0  4.9  4.8  4.7  4.5 | 6.4  6.3  6.2  6.1  6.0 | 6.3-5.7  6.2-5.5  6.0-5.4  5.9-5.4  5.8-5.3 | 5.1  5.0  5.0  4.9  4.9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 11  12  13  14  15 | 9.7  9.3  9.3  9.0  8.6 | 9.3-8.8  9.0-8-6  9.0-8.6  8.7-8.3  8.4-8.0 | 8.5  8.3  8.3  8.0  7.7 | 10.1  10.0  10.0  9.9  9.7 | 9.7-9.3  9.6-9.1  9.5-9.0  9.4-9.0  9.3-8.8 | 8.9  8.8  8.7  8.6  8.5 |
| 3 | Скоростно - силовые | Прыжки в длину с места | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м (км) | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1-1.1  1.1-1.2  1.15-12  1.2-1.3  1.2-1.3 | 1300  1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850-1.0  900-1.0  950-1.1  1.0-1.15  1.05-1.2 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальч.), раз, нанизкой, из виса лёжа (дев.), раз | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6  7  8  9  10 | 4  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19  20  19  17  16 |

Тест 5 класс (контрольные упражнения).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 60 м. сек. | 10.4 | 10.5-11.6 | 11.7 | | 10.00 | 10.01-11.1 | 1.2 |
| Бег 300м. сек. | 1.07 | 1.08-1.21 | 1.22 | | 1.00 | 1.01-1.17 | 1.18 |
| Бег 1000м, мин. сек. | 5.20 | 5.21-7-20 | 7.21 | | 4.45 | 4.46-6.45 | 6.46 |
| Бег 1500м, мин. сек. | 9.00 | 9.01-10.29 | 10.30 | | 8.50 | 8.51-9.59 | 10.00 |
| Прыжок в длину, с разбега, см. | 300 | 299-221 | 220 | | 340 | 339-261 | 260 |
| Прыжок в высоту, см. | 100 | 100-85 | 80 | | 110 | 100-90 | 85 |
| Метание мяча 250гр., м. | 21 | 20-15 | 14 | | 34 | 33-21 | 20 |

Тест 6 класс (контрольные упражнения).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отл | Хор | Удовлетв | Отл | Хор | Удов |
| Бег 60 м. сек. | 10.2 | 10.3-11.4 | 11.5 | 9.7 | 9.8-10.9 | 11.0 |
| Бег 300м. сек. | 1.05 | 1.06-1.19 | 1.20 | 1.59 | 1.00-1.14 | 1.15 |
| Бег 1000м, мин. сек. | 5.10 | 5.11-7.10 | 7.11 | 4.30 | 4.36-6.30 | 6.31 |
| Бег 1500м, мин. сек. | 8.15 | 8.16-8.49 | 8.50 | 7.40 | 7.41-8.15 | 8.10 |
| Прыжок в длину, с разбега, см. | 330 | 329-231 | 230 | 360 | 359-271 | 270 |
| Прыжок в высоту, см. | 110 | 105-90 | 85 | 115 | 110-95 | 90 |
| Метание мяча 250гр., м. | 23 | 22-16 | 15 | 36 | 35-23 | 21 |

Тест 7 класс (контрольные упражнения).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отл | Хорошо | Удов | Отл | Хор | Удов |
| Бег 60 м. сек. | 9.8 | 9.9-11.0 | 11.1 | 9.4 | 9.5-10.6 | 11.7 |
| Бег 300м. сек. | 1.01 | 1.02-1.15 | 1.16 | 1.56 | 1.57-1.11 | 1.12 |
| Бег 1000м, мин. сек. | 5.00 | 5.05-7.00 | 7.01 | 4.29 | 4.21-6.15 | 6.16 |
| Бег 1500м, мин. сек. | 7.30 | 8.00-8.29 | 8.30 | 7.00 | 7.01-7.50 | 7.51 |
| Прыжок в длину, с разбега, см. | 350 | 349-341 | 240 | 380 | 357-291 | 290 |
| Прыжок в высоту, см. | 115 | 110-95 | 90 | 123 | 120-105 | 100 |
| Метание мяча 250гр., м. | 26 | 25-18 | 17 | 39 | 38-26 | 25 |

Тест 8 класс (контрольные упражнения).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отл | Хор | Удов | Отл | Хор | Удов |
| Бег 60 м. сек. | 9.4 | 9.7-10.00 | 10.50 | 8.4 | 9.3-10.0 | 10.4 |
| Бег 300м. сек. | 1.00 | 1.00-1.10 | 1.18 | 1.52 | 1.51-1.10 | 1.12 |
| Бег 1000м, мин. сек. | 4.59 | 5.00-6.50 | 7.05 | 4.10 | 4.31-5.65 | 6.10 |
| Бег 1500м, мин. сек. | 7.20 | 7.50-8.10 | 8.20 | 6.50 | 7.00-7.20 | 7.25 |
| Прыжок в длину, с разбега, см. | 355 | 350-245 | 242 | 390 | 377-320 | 310 |
| Прыжок в высоту, см. | 120 | 115-105 | 100 | 135 | 125-115 | 110 |
| Метание мяча 250гр., м. | 28 | 29-22 | 20 | 40 | 39-28 | 27 |

**Тест 5 -9 класс (девушки).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **5 класс** | | | **6 класс** | | | **7 класс** | | | **8 класс** | | | **9 класс** | | |
| **Оценка** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Становая сила,кг. | 37 | 44 | 51 | 42 | 50 | 58 | 48 | 55 | 63 | 60 | 70 | 80 | 75 | 85 | 95 |
| Сила ног,кг | 43 | 51 | 59 | 54 | 64 | 74 | 65 | 76 | 86 | 73 | 88 | 103 | 85 | 100 | 115 |
| Сила кисти, пр.кг. | 14 | 16 | 18 | 16 | 19 | 22 | 18 | 23 | 27 | 60.5 | 20.5 | 24.5 | 20 | 24 | 28 |
| Сила кисти.лев.кг. | 13 | 15 | 17 | 15 | 17 | 19 | 16 | 20 | 25 | 14 | 18 | 22 | 18 | 22 | 26 |
| Отжимание кол.раз | 6 | 14 | 22 | 2 | 10 | 18 | 6 | 9 | 13 | 4 | 8 | 12 | 6 | 9 | 12 |
| Приседания, кол раз | 60 | 90 | 120 | 97 | 105 | 160 | 62 | 90 | 120 | 70 | 110 | 150 | 90 | 130 | 170 |
| Поднимание туловища | 12 | 27 | 42 | 12 | 28 | 44 | 21 | 31 | 41 | 24 | 38 | 40 | 23 | 32 | 41 |
| Ног кол.повтор. | 13 | 18 | 23 | 12 | 22 | 32 | 16 | 27 | 36 | 9 | 21 | 33 | 17 | 28 | 37 |
| Вис, сек | 3 | 12 | 21 | 3 | 11 | 20 | 6 | 18 | 26 | 2 | 8 | 14 | 8 | 16 | 24 |
| Прыжок в длину,см | 136 | 147 | 158 | 142 | 152 | 162 | 150 | 165 | 180 | 153 | 164 | 174 | 170 | 180 | 190 |
| В высоту, см | 19 | 22 | 25 | 22 | 25 | 28 | 21 | 24 | 27 | 23 | 26 | 29 | 26 | 30 | 36 |
| Бег 60м, сек. | 122 | 11.5 | 10.8 | 11.8 | 11.2 | 10.6 | 13.3 | 11.6 | 10.4 | 11.4 | 10.9 | 10.2 | 11.4 | 10.8 | 10.2 |
| Со старта 30м. | 6.0 | 5.7 | 5.4 | 6.4 | 6.1 | 5.8 | 6.1 | 5.8 | 5.5 | 6.1 | 5.8 | 5.5 | 5.9 | 5.6 | 5.3 |
| С хода 30м. | 6.0 | 5.7 | 5.2 | 6.1 | 5.7 | 5.3 | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 5.3 | 4.9 | 4.5 |
| 6-и мин. бег, м. | 945 | 1015 | 1085 | 930 | 1055 | 1180 | 960 | 1015 | 1070 | 960 | 1000 | 1100 | 1000 | 1150 | 1300 |
| Броски набивного мяча, см. | 355 | 395 | 440 | 415 | 565 | 615 | 480 | 530 | 580 | 515 | 570 | 625 | 560 | 610 | 660 |
| Мячей на точность, раз. | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |
| Равновесие, сек | 5 | 20 | 35 | 16 | 32 | 48 | 11 | 42 | 74 | 5 | 48 | 87 | 25 | 55 | 85 |
| Наклон, см. | 1 | 4 | 7 | 2 | 6 | 10 | 5 | 8 | 1 | 3 | 7 | 14 | 4 | 8 | 12 |
| Ходьба с закрытыми глазами, отклон., см. | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 20 | 30 | 15 | 2 | 40 | 25 | 10 | 40 | 20 | 10 |

**Тест 5 -9 класс (юноши).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **5 класс** | | | **6 класс** | | | **7 класс** | | | **8 класс** | | | **9 класс** | | |
| **Оценка** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Становая сила,кг. | 42 | 54 | 66 | 53 | 61 | 69 | 55 | 66 | 77 | 65 | 81 | 97 | 88 | 100 | 112 |
| Сила ног,кг | 51 | 64 | 76 | 68 | 80 | 92 | 60 | 90 | 120 | 88 | 114 | 140 | 100 | 125 | 150 |
| Сила кисти, пр.кг. | 17 | 21 | 25 | 20 | 23 | 26 | 21 | 26 | 31 | 18 | 23 | 28 | 23 | 28 | 33 |
| Сила кисти.лев.кг | 17 | 18 | 19 | 18 | 21 | 24 | 20 | 24 | 29 | 17 | 21 | 25 | 21 | 26 | 31 |
| Отжимание кол.раз | 10 | 35 | 50 | 12 | 20 | 28 | 13 | 21 | 29 | 15 | 21 | 27 | 20 | 26 | 32 |
| Приседания, кол раз | 100 | 160 | 120 | 130 | 190 | 250 | 80 | 130 | 180 | 80 | 140 | 200 | 90 | 135 | 210 |
| Поднимание туловища | 18 | 35 | 51 | 22 | 36 | 50 | 22 | 33 | 44 | 28 | 46 | 64 | 42 | 50 | 58 |
| Ног кол.повтор. | 15 | 32 | 48 | 13 | 19 | 25 | 16 | 35 | 54 | 12 | 21 | 30 | 30 | 40 | 50 |
| Вис, сек | 6 | 14 | 22 | 9 | 23 | 10 | 10 | 19 | 28 | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 | 21 |
| Прыжок в длину, см | 150 | 158 | 166 | 151 | 173 | 166 | 166 | 186 | 208 | 173 | 180 | 187 | 190 | 200 | 215 |
| В высоту, см | 22 | 25 | 28 | 21 | 27 | 22 | 22 | 26 | 30 | 25 | 28 | 31 | 31 | 34 | 37 |
| Бег 60м, сек. | 11.3 | 10.8 | 10.3 | 11.4 | 10.4 | 11.5 | 11.5 | 10.7 | 10.0 | 10.8 | 10.2 | 9.8 | 10.3 | 9.7 | 9.1 |
| Со старта 30м. | 5.8 | 5.5 | 5.2 | 5.7 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 5.8 | 5.5 | 5.2 | 5.4 | 5.1 | 4.8 |
| С хода 30м. | 5.5 | 5.2 | 4.9 | 5.7 | 5.1 | 5.7 | 5.7 | 5.3 | 4.8 | 5.1 | 4.7 | 4.3 | 5.1 | 4.9 | 4.6 |
| 6-и мин. бег, м. | 995 | 1090 | 1185 | 1080 | 1336 | 933 | 933 | 1000 | 1067 | 1115 | 1200 | 1385 | 1145 | 1245 | 1345 |
| Броски набивного мяча, см. | 405 | 465 | 520 | 474 | 548 | 622 | 600 | 650 | 700 | 590 | 690 | 790 | 700 | 740 | 480 |
| Мячей на точность, раз. | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Равновесие, сек | 6 | 11 | 16 | 13 | 27 | 41 | 6 | 30 | 55 | 10 | 30 | 50 | 17 | 32 | 47 |
| Наклон, см. | -3 | 1 | 5 | 0 | 3 | 6 | 2 | 5 | 8 | 0 | 5 | 10 | 2 | 6 | 10 |
| Ходьба с закрытыми глазами, отклон., см. | 40 | 23 | 6 | 39 | 22 | 5 | 34 | 20 | 6 | 50 | 30 | 10 | 45 | 27 | 9 |

**Содержание учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «обшее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* 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;
* 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), гак и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку, это:

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, которые включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Раскрывают основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, обучают правилам контроля и соблюдению требований техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой, и соотносится с разделом «Знания о физической культуре». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**направлена на решение задач по укреплению здоровья учащихся, включает комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнениям адаптивной физической культуры, которые направлены на школьников, имеющих отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно- ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществится посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема особенно важна для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, носит самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

**5 класс.**

**Знания о физической культуре (2ч.)**

Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия). (2ч.)**

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры.

**Физическая культура человека. (2ч.)**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**(3ч.)**

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Оценка эффективности занятий физической культурой. (2ч.)

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.(6ч.)

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.

Регулирование массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.(16ч.)**

Организующие команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении.

Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке.

Кувырок назад в упор присев.

Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.

Ритмическая гимнастика (девочки). Стилизованные общеразвивающие упражнения. Из упора присев перекат назад в сойку на лопатках (мальчики).

Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки).

Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. На гимнастической перекладине (мальчики), из виса стоя толчком двумя переход в упор.

Наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук (девочки). Из упора, опираясь на правую (левую) руку, перемах правой (левой) вперёд.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), наскок в упор, передвижение вперёд на руках. На разновысоких брусьях (девочки) наскок на нижнюю жердь, из упора на нижнюю жердь махом назад.

Из упора сед, ноги в стороны, из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках (мальчики). Наскок на верхнюю жердь в вис, в висе на верхней жерди размахивание изгибами.

**Лёгкая атлетика.(15ч.)**

Беговые упражнения. Бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Высокий старт, низкий старт. Ускорения с высокого старта.

Спринтерский бег (контрольное задание).

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником).

Эстафетный бег.

Бег с преодолением препятствий.

Кроссовый бег.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени.

Метание малого мяча с разбега по движущейся (летящей) мишени.

Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени.

Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

**Лыжные гонки.(14ч.)**

Передвижение лыжным ходом (попеременный двухшажный ход). Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Передвижение с чередованием ходов, с переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг).

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой.

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой. Перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Перелезание на лыжах через препятствия.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот переступанием.

Подъём «лесенкой» , «ёлочкой», «полуёлочкой».

Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности.

Прохождение дистанции 1000 метров.

Спуск с преодолением бугров и впадин.

Торможение «плугом». Прохождение дистанции разными ходами.

Повороты в движении «переступанием».

**Спортивные игры. (21ч.)**

**Баскетбол.**

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.

Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Броски мяча в корзину, стоя на месте и в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи.

Игра по правилам.

Волейбол.

Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроке.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.

Игра по правилам.

Футбол.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой. Игра по упрощённым правилам.

Удар по мячу серединой лба. Остановка мяча грудью.

Игра по упрощённым правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка. (8ч.)**

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности.

Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на правую (левую) руку.

Расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне).

Лазанье по канату в два и три приёма.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Передвижение в висе на руках с махом ног.

Прыжки через препятствия с грузом на плечах.

**Упражнения общеразвивающей направленности. (11ч.)**

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя.

Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).Развитие силы. Подтягивание в висе. Отжимание в упоре.

Передвижение в висе и упоре на руках на перекладине. Подтягивание, в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положения тела.

Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки).

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода.Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).

Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие координации движений. Стилизованные комплексы упражнений (на основе материалов разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.

**6 класс**

**Знания о физической культуре. (2ч.)**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия). (2ч.)**

Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составлений комплексов упражнений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

**Физическая культура человека.(2ч.)**

Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических нории поведения).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**(3ч.)**

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.(2ч.)**

Самоконтроль изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (6ч.)**

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.

Регулирование массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.Гимнастика с основами акробатики**.**(16ч.)**

Организующие команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении.

Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке, из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Перекат вперёд в упор присев, из упора лёжа толчком двумя в упор присев. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.

Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Кувырок вперёд ноги скрёстно, с последующим поворотом на 180 градусов.

Ритмическая гимнастика. Зачётные комбинации.

Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), из упора правая (левая) вперёд, опираясь на правую (левую) руку, перемах правой (левой) назад.

Упражнения на гимнастическом бревне, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд прогнувшись). Вис на согнутых ногах, вис согнувшись, размахивание в висе (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики).Размахивание в упоре на прямых руках, из упора сед, ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь. На разновысоких брусьях (девочки), Наскок на верхнюю жердь в вис, в висе на верхней жерди размахивание изгибами.

На параллельных брусьях (мальчики), соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь. Из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону.

Зачётные упражнения на брусьях.

Акробатические упражнения зачётные комбинации.

Длинный кувырок с места и разбега. Стойка на голове и руках.

Организующие команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении.

Лёгкая атлетика. (15ч.)

Беговые упражнения. Бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег.

Высокий старт, низкий старт. Эстафетный бег.

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени.

Метание малого мяча с разбега по движущейся (летящей) мишени.

Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени.

Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Беговые упражнения (зачёт).

Зачётные упражнения в метании малого мяча.

Прыжок в длину с разбега (зачёт).

Лыжные гонки.(14ч.)

Передвижение лыжным ходом (попеременный двухшажный ход). Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Передвижение с чередованием ходов, с переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг).

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой.

Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Перелезание на лыжах через препятствия.

Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1000м.

Торможение «плугом», «упором». Поворот упором.

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой. Прохождение дистанции 1000 метров с учётом времени.

Повороты на месте махом через лыжу вперёд.

Повороты на месте махом через лыжу назад.

Повороты в движении «переступанием».

Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой».

Спортивные игры.(21ч.)

Баскетбол.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.

Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по упрощённым правилам.

Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.

Повороты с мячом на месте. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Волейбол.

Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроке.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Подача мяча.

Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Футбол.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой. Игра по упрощённым правилам.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам.Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.(8ч.)

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности.

Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на правую (левую) руку.

Расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне).

Лазанье по канату в два и три приёма.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия.

Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом.

Упражнения общеразвивающей направленности.(11ч.)

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Развитие координации движений. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.Развитие силы. Отжимание в упоре на низких брусьях. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.

Из положения, лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.

7 класс

Знания о физической культуре.(2ч.)

Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).(2ч.)

Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.

Физическая культура человека. (2ч.)

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. (3ч.)

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Оценка эффективности занятий физической культурой. (2ч.)

Содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Простейший анализ и оценка техники осваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (6ч.)

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.

Регулирование массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики**.**(16ч.)**

Организующие команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении.

Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке, из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Перекат вперёд в упор присев, из упора лёжа толчком двумя в упор присев. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Кувырок вперёд ноги скрёстно, с последующим поворотом на 180 градусов.

Ритмическая гимнастика. Зачётные комбинации.

Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), из упора правая (левая) вперёд, опираясь на правую (левую) руку, перемах правой (левой) назад.

Упражнения на гимнастическом бревне, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд прогнувшись). Вис на согнутых ногах, вис согнувшись, размахивание в висе (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), Размахивание в упоре на прямых руках, из упораседа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. На разновысоких брусьях (девочки), Наскок на верхнюю жердь в вис, в висе на верхней жерди размахивание изгибами.

Танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, (девочки). Соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, (мальчики).

Стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге. Из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.

Опорные прыжки (зачет).

Акробатические упражнения. Зачётные комбинации.

Организующие команды и приёмы.

**Лёгкая атлетика.(15ч.)**

Беговые упражнения. Бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег.

Высокий старт, низкий старт. Эстафетный бег.

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени.

Метание малого мяча с разбега по движущейся (летящей) мишени.

Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени.

Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Беговые упражнения (зачёт).

Зачётные упражнения в метании малого мяча.

Прыжок в длину с разбега (зачёт).

Лыжные гонки. (14ч.)

Передвижение лыжным ходом (попеременный двухшажный ход).

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Передвижение с чередованием ходов, с переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг).

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой.

Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Перелезание на лыжах через препятствия.

Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 2000м.

Торможение «плугом», «упором». Поворот упором.

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой. Прохождение дистанции 2000 метров с учётом времени.

Повороты на месте махом через лыжу вперёд.

Повороты на месте махом через лыжу назад.

Повороты в движении «переступанием».

Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение боковым скольжением.

Спортивные игры.(21ч.)

Баскетбол.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.

Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.

Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Тактические действия.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по упрощённым правилам.

Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.

Повороты с мячом на месте. Личная опека. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

**Волейбол.**

Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроке.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по упрощённым правилам.

Тактические действия. Игра по правилам.

Игра по правилам.

Футбол.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой, грудью. Игра по упрощённым правилам.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. (8ч.)

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности.

Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на правую (левую) руку.

Расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне).

Лазанье по канату в два и три приёма.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия.

Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом.

Упражнения общеразвивающей направленности. (11ч.)

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Развитие координации движений. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

Развитие силы. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).

Метание набивного мяча из различных исходных положений.

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

Развитие выносливости. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального метода.

Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Развитие быстроты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

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

Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения).

8 класс

Знания о физической культуре(2ч.)

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Физическая культура (основные понятия).(2ч.)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

**Физическая культура человека.(2ч.)**

Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**(2ч.)**

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Оценка эффективности занятий физической культурой.(3ч.)

Измерение функциональных резервов организма как способа контроля за состоянием индивидуального здоровья.

Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития с физической подготовленности.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (6ч.)**

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.

Регулирование массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. (16ч.)**

Организующие команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении.Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке, из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Перекат вперёд в упор присев, из упора лёжа толчком двумя в упор присев. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.

Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Кувырок вперёд ноги скрёстно, с последующим поворотом на 180 градусов.

Ритмическая гимнастика. Зачётные комбинации.

Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), из упора правая (левая) вперёд, опираясь на правую (левую) руку, перемах правой (левой) назад.

Упражнения на гимнастическом бревне, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд прогнувшись). Вис на согнутых ногах, вис согнувшись, размахивание в висе из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок, (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), размахивание в упоре на прямых руках, из упора сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь.На разновысоких брусьях (девочки), Наскок на верхнюю жердь в вис, в висе на верхней жерди размахивание изгибами.

Танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, (девочки). Соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, (мальчики).

Стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге. Из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.

Опорные прыжки (зачет).

Акробатические упражнения. Зачётные комбинации.

Организующие команды и приёмы.

**Лёгкая атлетика. (15ч.)**

Беговые упражнения. Бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег.

Высокий старт, низкий старт. Эстафетный бег.

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени.

Метание малого мяча с разбега по движущейся (летящей) мишени.

Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени.

Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Беговые упражнения (зачёт).

Зачётные упражнения в метании малого мяча.

Прыжок в длину с разбега (зачёт).

Лыжные гонки. (14ч.)

Передвижение лыжным ходом (попеременный двухшажный ход).

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Передвижение с чередованием ходов, с переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг).

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой.

Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Перелезание на лыжах через препятствия.

Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 3000м.

Торможение «плугом», «упором». Поворот упором.

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой. Прохождение дистанции 2000 метров с учётом времени.

Повороты на месте махом через лыжу вперёд. Требование к одежде и обуви, занимающегося лыжами.

Повороты на месте махом через лыжу назад. Прохождение дистанции 5000м.

Повороты в движении «переступанием».

Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение боковым скольжением.

Спортивные игры.(21ч.)

Баскетбол.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.

Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Тактические действия.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по упрощённым правилам.

Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.

Повороты с мячом на месте. Личная опека. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

**Волейбол.**

Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроке.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по упрощённым правилам.

Тактические действия. Игра по правилам.

Игра по правилам.

Футбол.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой, грудью. Игра по упрощённым правилам.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. (8ч.)

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности.

Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на правую (левую) руку.

Расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне).

Лазанье по канату в два и три приёма.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия.

Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом.

Упражнения общеразвивающей направленности. (11ч.)

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Развитие координации движений. Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей).

Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в различных направлениях движения).

Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад).

Челночный бег. Ускорения с изменением направления движения.

Развитие силы. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360градусов.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением ( с дополнительным отягощением и без него).

Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующимимногоскоками.Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Бег «с тенью» (повторение движений партнёра).

9 класс

Знания о физической культуре.(1ч.)

Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

Физическая культура (основные понятия). (3ч.)

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Роль и значение занятий физической культурой для профилактики вредных привычек.

**Физическая культура (основные понятия). 2**

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. (2ч.)**

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и ходьбой, оздоровительными прогулками.

**Оценка эффективности занятий физической культурой. (3ч.)**

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья.

Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.(6ч.)**

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.

Регулирование массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. (16ч.)**

Организующие команды и приёмы. Построение и перестроение на месте и в движении. Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке, из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Перекат вперёд в упор присев, из упора лёжа толчком двумя в упор присев. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.

Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Кувырок вперёд ноги скрёстно, с последующим поворотом на 180 градусов.

Ритмическая гимнастика. Зачётные комбинации.

Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), из упора правая (левая) вперёд, опираясь на правую (левую) руку, перемах правой (левой) назад.

Упражнения на гимнастическом бревне, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд прогнувшись). Вис на согнутых ногах, вис согнувшись, размахивание в висе из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок, (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), размахивание в упоре на прямых руках, из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. На разновысоких брусьях (девочки), Наскок на верхнюю жердь в вис, в висе на верхней жерди размахивание изгибами.

Танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, (девочки). Соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, (мальчики).

Стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге. Из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.

Опорные прыжки (зачет).

Акробатические упражнения. Зачётные комбинации.

Организующие команды и приёмы.

**Лёгкая атлетика ( 15ч)**

Беговые упражнения. Бег на длинные, средние и короткие дистанции.

Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег.

Высокий старт, низкий старт. Эстафетный бег.

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени.

Метание малого мяча с разбега по движущейся (летящей) мишени.

Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени.

Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Беговые упражнения (зачёт).

Зачётные упражнения в метании малого мяча.

Прыжок в длину с разбега (зачёт).

Лыжные гонки (14ч.)

Передвижение лыжным ходом (попеременный двухшажный ход). Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 5000 метров.

Передвижение с чередованием ходов, с переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг).

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой.

Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Перелезание на лыжах через препятствия.

Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 3000м.

Торможение «плугом», «упором». Поворот упором.

Переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой. Прохождение дистанции 3000 метров с учётом времени.

Повороты на месте махом через лыжу вперёд. Требование к одежде и обуви, занимающегося лыжами.

Повороты на месте махом через лыжу назад.

Прохождение дистанции 5000м.

Повороты в движении «переступанием».

Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение боковым скольжением.

Спортивные игры. (21ч.)

Баскетбол.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.

Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Тактические действия.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по упрощённым правилам.

Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.

Повороты с мячом на месте. Личная опека. Игра по правилам.

Игра по правилам.

**Волейбол.**

Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроке.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по правилам.

Тактические действия. Игра по правилам.

Игра по правилам.

Футбол.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой, грудью. Игра по упрощённым правилам.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. (8ч.)

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности.

Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на правую (левую) руку.

Расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне).

Лазанье по канату в два и три приёма.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом.

Упражнения общеразвивающей направленности. (11ч.)

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост).Развитие силы. Элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки), приседание на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Отжимание в упоре на низких брусьях. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.

Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечн6ые группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Развитие быстроты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие, в бег с ускорением.

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад).Развитие координации. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.

Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими) с последующей ловлей одной рукой (обеими) после отскока от стены.

Развитие ловкости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол-во**  **час** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | Знания о физической культуре. | **2** | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.  Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов. |
|  | Физическая культура (основные понятия). | **2** | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции  Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. |
|  | Физическая культура человека. | **2** | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятии  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз |
|  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | **3** | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятии. |
|  | Оценка эффективности занятий физической культурой. | **2** | Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
|  | Физическое совершенствование | **6** | Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**.** Гимнастика с основами акробатики. | **16** | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.  Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.  Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. |
|  | Лёгкая атлетика. | **15** | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
|  | Лыжные гонки. | **14** | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |
|  | **Спортивные игры.**  Баскетбол.  Волейбол.  Футбол. | **21**  8  8  5 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. |
|  | Прикладно-ориентированная подготовка. | **8** | Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности. | **11** | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. |
|  | **Итого** | **102** |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол.час** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | Знания о физической культуре. | **2** | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.  Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. |
|  | Физическая культура (основные понятия). | **2** | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. |
|  | Физическая культура человека. | **2** | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). |
|  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | **3** | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).  Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. |
|  | Оценка эффективности занятий физической культурой. | **2** | Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.  Оформлять и вести дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | **6** | Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. | **16** | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.  Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. |
|  | Лёгкая атлетика. | **15** | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. |
|  | Лыжные гонки. | **14** | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |
|  | **Спортивные игры.**  Баскетбол.  Волейбол.  Футбол. | **21**  8  8  5 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. |
|  | Прикладно-ориентированная подготовка. | **8** | Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности. | **11** | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости. Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. |
|  | **Итого** | **102** |  |

**7 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол час** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | Знания о физической культуре. | **2** | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. |
|  | Физическая культура (основные понятия). | **2** | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. |
|  | Физическая культура человека. | **2** | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Освоение основ восстановительного массажа, и техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание) |
|  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | **3** | Соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составлять (по образцу) индивидуальные планы занятий физической подготовкой, выделять основные части занятий, определять их направленность и содержание.Организовывать досуг средствами физической культуры: подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом, оздоровительной ходьбой и оздоровительными прогулками. |
|  | Оценка эффективности занятий физической культурой. | **2** | Самостоятельно наблюдать за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений, и простейшего анализа и оценки техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом, выявлять ошибки и владеть способами их устранения. |
|  | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | **6** | Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;комплексы дыхательной и зрительной гимнастики; комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Выполнять комплексы упражнений для формирования телосложения, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. | **16** | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. |
|  | Лёгкая атлетика. | **15** | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. |
|  | Лыжные гонки. | **14** | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |
|  | **Спортивные игры.**  Баскетбол.  Волейбол.  Футбол. | **21**  8  8  5 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. |
|  | Прикладно-ориентированная подготовка. | **8** | Выполнять физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости. Лазать по канату в два и три приема (мальчики); лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); с передвижением в висе на руках с махом ног (мальчики). |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности. | **11** | Составлять и выполнять 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. Выполнять упражнения по физической подготовке, разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. |
|  | **Итого** | **102** |  |

**8 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол час** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | Знания о физической культуре. | **2** | Ознакомиться с выдающимися достижениями отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Давать краткую характеристику видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Изучить основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. |
|  | Физическая культура (основные понятия). | **2** | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике и коррекции. Обосновать связь занятий физической культурой и спортом с всесторонним и гармоничным физическим развитием человека.. |
|  | Физическая культура человека. | **2** | Формулировать цели и задачи банных процедур и устанавливать их связь с укреплением здоровья человека. Изучать правила поведения в бане, гигиенические требования к банным процедурам, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. |
|  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | **2** | Соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Организовывать досуг средствами физической культуры: подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом, оздоровительной ходьбой и оздоровительными прогулками. |
|  | Оценка эффективности занятий физической культурой. | **3** | Оформлять дневник самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития с физической подготовленности. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. |
|  | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | **6** | Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Выполнять комплексы упражнений для формирования телосложения, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. | **16** | Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Выполнять зачётные акробатические комбинации. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. |
|  | Лёгкая атлетика. | **15** | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. |
|  | Лыжные гонки. | **14** | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |
|  | **Спортивные игры.**  Баскетбол.  Волейбол.  Футбол. | **21**  8  8  5 | Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игры в организации активного отдыха. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|  | Прикладно-ориентированная подготовка. | **8** | Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности. | **11** | Составлять и выполнять 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. Выполнять упражнения по физической подготовке, разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. |
|  | **Итого** | **102** |  |

**9 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол час** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  | Знания о физической культуре. | **1** | Различать основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Использовать туристские походы как форму активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. |
|  | Физическая культура (основные понятия). | **3** | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.  Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Обосновывать пагубное влияние на здоровье человека вредных привычек и влияние физической культуры для профилактики вредных привычек. |
|  | Физическая культура человека. | **2** | Давать характеристику типовых травм и причины их возникновения. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | **2** | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. |
|  | Оценка эффективности занятий физической культурой. | **3** | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки, простейшего анализа и оценки техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. |
|  | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | **6** | Осваивать комплексы дыхательной и зрительной гимнастики; комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания; комплексы уп­ражнений для формирования телосложения; индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. | **16** | Описывать и осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации, из числа разученных упражнений предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику. |
|  | Лёгкая атлетика. | **15** | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Самостоятельно описывать и осваивать технику выполнения прыжковых упражнений с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. |
|  | Лыжные гонки. | **14** | Самостоятельно описывать и осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |
|  | **Спортивные игры.**  Баскетбол.  Волейбол.  Футбол. | **21**  8  8  5 | Организовывать совместные спортивные игры со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игры в организации активного отдыха. |
|  | Прикладно-ориентированная подготовка. | **8** | Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности. | **11** | Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
|  | **Итого** | **102** |  |