

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14» г. Белгорода

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Л.Н. Замазнева</i> Замазнева Л.Н. протокол № <u>11</u> от «<u>21</u>» <u>06</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы <i>Максим С.А.</i> Максим С.А. «<u>21</u>» <u>06</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <i>В.Е. Быканова</i> Быканова В.Е. приказ № <u>116</u> от «<u>21</u>» <u>06</u> 20<u>19</u> г.</p>
--	--	--



Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
(ФГОС)

Срок освоения программы: 5 лет (5 - 9 классы)

(базовый уровень)

ФИО составителей:

Лушников Дмитрий Владимирович

2019 г.

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для изучения на базовом уровне обучающимися 5 - 9 классов по очно-заочной форме обучения на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС) с использованием примерной основной образовательной программы основного общего образования (далее ПООП СОО) и основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №14» (федеральный государственный стандарт основного общего образования) (далее ООП ООО МБОУ СОШ № 14 (ФГОС)). При составлении рабочей программы учтены рекомендации инструктивно - методических писем ОГАОУ ДПО БелИРО. Данная программа отражает обязательное содержание учебного предмета для усвоения в основной общей школе.

Нормативный срок реализации программы - 5 лет.

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).
3. Концепция развития математического образования в Российской Федерации (утверждена распоряжением правительства РФ от 24.12.2013 г. № 2506-р).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 года № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»(с изменениями).
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования по математике (далее-ПООП СОО, 2015г.).
7. Инструктивно - методические письма ОГАОУ ДПО «БелИРО».
8. Устав МБОУ СОШ № 14.
9. Программа развития МБОУ СОШ № 14.
10. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14» (федеральный государственный стандарт среднего общего образования)».
11. Положение о рабочей программе учебного курса, дисциплины (модуля) предметов, дисциплин МБОУ СОШ № 14.

**Общие цели уровня общего образования с учетом специфики учебного**

*Цель:* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Система учебников**

Программа предназначена для организации обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях по предметной линии учебников 5-7 и 8-9 классов, которая выпускается издательским центром «Просвещение». «Физическая культура»5-7 класс : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / (М.Я. Виленского, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под ред М.Я Виленского.-М.: Просвещение, 2018. «Физическая культура»8-9 класс: учебник для учащихся

общеобразовательных учреждений /В.И Лях, А.А Зданевич ; под ред. В.И Ляха. -8-е изд.-М.Просвещение, 2018.

#### **Описание особенностей школы**

В соответствии с особенностями школы (контингент обучающихся: несовершеннолетние учащиеся и учащиеся старше 18 лет, которые имеют различный уровень знаний, умений, навыков, значительные пробелы в знаниях, перерыв в учебе; наличие полного УМК, использование государственного образовательного стандарта основного общего образования) изучение математики осуществляется на базовом уровне.

#### **Обоснование изменений и дополнений**

Основное содержание ПООП ООО по математике полностью нашло отражение в данной рабочей программе для очно-заочной формы обучения.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, курса**

### *Особенности построения его содержания.*

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей саморазвитие и самосовершенствование, и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

### *Межпредметные связи.*

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей, ОБЖ и др.)

### *Особенности организации образовательного процесса по предмету.*

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств

### *Связь с внеурочной деятельностью.*

Использование внеурочной деятельности для закрепления и практического использования отдельных аспектов содержания программы по физической культуре, а также повышение двигательной активности учащихся. Во время игры дети усваивают определённые правила поведения, осознают важность здорового образа жизни, активного отдыха и правильного двигательного режима. Эта деятельность организуется во время каникул работы летней школы, открываемой при образовательном учреждении.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Ценность жизни признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **3. Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

В перспективном учебном плане МБОУ СОШ № 14 основного общего образования для очно – заочной формы обучения на изучение данного предмета в 5 - 9 классах выделено:

5 классе по 2 ч. в неделю 35 учебных недели (68ч. в год),

6 классе по 2 ч. в неделю 35 учебных недели (68ч. в год),

7 классе по 2 ч. в неделю 35 учебных недели (68ч. в год),

8 классе по 2 ч. в неделю 35 учебных недели (68ч. в год).

9 классе по 2 ч. в неделю 34 учебных недели (68ч. в год).

Общее количество часов за 5 лет составит 340 часов.

Согласно календарного учебного графика МБОУ СОШ № 14 в 5-8 классах 35 неделя отводится на промежуточную аттестацию.

#### **4. Требования к результатам обучения и освоения содержания курса**

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

##### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;



- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной

деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15

м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

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

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

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

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

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.



## **5. Содержание учебного предмета, курса**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  
Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1 Знание о физической культуре		
<p><b>История физической культуры.</b>  <b>Олимпийские игры древности.</b>  <b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b>  <b>История зарождения олимпийского движения в России.</b>  <b>Олимпийское движение в России (СССР).</b>  <b>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</b>  <b>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</b>  <b>Физическая культура в современном обществе</b></p>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>

<p><b>Физическая культура человека</b>  <b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</b>  <b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</b></p>	<p><i>Познай себя</i>  Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.  Зрение. Гимнастика для глаз.  Психологические особенности возрастного развития.  Физическое самовоспитание.  Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.  Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.  Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.  Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовоспитания.  Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p><b>Режим дня и его основное содержание.</b>  <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b></p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>  Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.  Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.  Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.  Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.  Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>

		Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль</b>	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
<b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</b>	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>		
<b>Беговые упражнения</b>	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> <b>5класс</b> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <b>6класс</b> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. <b>7класс</b> Высокий старт от 30 до 40 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

	<p>Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i> <b>5класс</b> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. <b>6класс</b> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м <b>7 класс</b> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Прыжковые упражнения</b></p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i> <b>5класс</b> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. <b>6класс</b> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. <b>7класс</b> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её</p>

		по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p><b>5класс</b> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>6класс</b> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>7класс</b> Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Метание малого мяча</b>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p><b>5 класс</b> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>

	<p>расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><b>6класс</b> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7класс</b> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p><b>5—7 классы</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности,</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>



	минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>5—7 классы</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие скоростных способностей</b>	<b>5—7 классы</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5—7 классы</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	<b>5—7 классы</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения

		легкоатлетических упражнений и правила соревнований
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>5—7 классы</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

<b>Гимнастика</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

<p><b>Организующие команды и приёмы</b></p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i>  <b>5класс</b>  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.  <b>6класс</b>  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  <b>7класс</b>  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b></p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 5—7 классы</i>  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b></p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5—7 классы</i>  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p><b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</b></p>	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс</i>  Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа</p>

	<p>висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> <p><b>бкласс</b>          Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p><b>7класс</b>          Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	разученных упражнений
<b>Опорные прыжки</b>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p><b>5класс</b>          Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p><b>бкласс</b>          Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p><b>7класс</b>          Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Акробатические упражнения и комбинации</b>	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p><b>5 класс</b>          Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p><b>бкласс</b>          Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p><b>7класс</b>          Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушагат</p>	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>5—7 классы</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<b>5—7 классы</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>5—7 классы</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	<b>5—7 классы</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5—7 классы</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок

<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	<b>5—7 классы</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>5—7 классы</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
<b>Баскетбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>5 — 6 классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	пассивным сопротивлением защитника	
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<b>5—6 классы</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<b>5—6 классы</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<b>5—6 классы</b> Вырывание и выбивание мяча. <b>7 класс</b> Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных</b>	<b>5—6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <b>7 класс</b>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости

<b>способностей</b>	Дальнейшее обучение технике движений	от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>5—6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>5—6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>5 — 6 классы</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>7 класс</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

<b>Волейбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
<b>Овладение техникой</b>	<b>5—7 классы</b>	Описывают технику



<p><b>передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение техники приёма и передач мяча</b></p>	<p><b>5 — 7 классы</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>5 класс</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. <b>6—7 классы</b> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p><b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к</b></p>	<p><b>5—7 классы</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

<b>согласованию движений и ритму)</b>	мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
<b>Развитие выносливости</b>	<b>5—7 классы</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~</b>	<b>5—7 классы</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	<b>5 класс</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки <b>6—7 классы</b> То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	<b>5—7 классы</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

		совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>5—7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>5 класс</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

<b>Освоение тактики игры</b>	<b>5 класс</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). <b>6—7 классы</b> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Знания о спортивной игре</b>	<b>5—7 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

<p><b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b></p>	<p><b>5—7 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по со- вершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p>	<p><b>5—7 классы</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек- тование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведе- ния игры</p>

<b>Гандбол</b>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b></p>	<p>История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>5 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	<p><b>5 класс</b> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><b>6—7 классы</b> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<p><b>5 класс</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<p><b>5 класс</b> Зрсок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p><b>5—7 классы</b> Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<p><b>5—6 классы</b> Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. 7 класс Перехват мяча. Игра вратаря</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Совершенствование</b>	<b>5—6 классы</b>	Моделируют технику

<b>техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее закрепление техники	освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>5—6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <b>7 класс</b> Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>5—6 классы</b> Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>7 класс</b> Игра по правилам мини-гандбола	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха
<b>Футбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>5 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

	положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). <b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b>	<b>5 класс</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. <b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	<b>5 класс</b> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. <b>6—7 классы</b> Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>5—7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>5—7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

<b>Освоение тактики игры</b>	<p><b>5—6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p><b>7 класс</b> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>Освоение техники плавания</b>	<p><b>5—7 классы</b> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Развитие выносливости</b>	<p><b>5—7 классы</b> Повторное проплавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<b>Развитие координационных способностей</b>	<p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей</p>
<b>Знания</b>	<p>Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника бе-</p>	<p>Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные</p>



	<p>зопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена.</p> <p>Самоконтроль</p>	<p>упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену</p>
<b>Самостоятельные занятия</b>	<p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<b>Овладение организаторскими способностями</b>	<p>Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства</p>	<p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<b>Рефераты и итоговые работы</b>		<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p> <p>В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p><i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p>
<b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и</b>	<p><i>Гибкость</i></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для пояса.</p> <p>Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>

<p><b>фйзкультпауз (подвижных перемен)</b></p>	<p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>
	<p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p>
	<p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p>
	<p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>
<p><b>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</b></p>	<p><i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знание о физической культуре</b>		
<p><b>Физическое развитие человека</b></p>	<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и</p>

	показателями физического развития	спортивно-оздоровительной деятельности
	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i>	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма
	<b>8—9 классы</b> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания	
	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—9 классы</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
<b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b>	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8—9 классы</i> Педагогические,	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её

<p><b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</b></p>	<p>физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>
<p><b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p><b>Совершенствование физических способностей</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Физическая подготовка как система регулярных занятий по</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими</p>

	<p>развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	<p>упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>
<p><b>Адаптивная физическая культура</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p>
<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p>Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
<p><b>История возникновения и формирования физической культуры</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
<p><b>Физическая культура олимпийское движение России (СССР)</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>

<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b>	<i>Олимпиады: странички истории</i> <b>8—9 классы</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Баскетбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление	Описывают технику изучаемых игровых

	<p>техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты</b></p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <b>9 класс</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование техники</p>	<p>Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Игра по упрощённым правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со</p>

<b>психомоторных способностей</b>	баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Гандбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные



		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<b>8 класс</b> Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. <b>9 класс</b> Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование индивидуальной техники защиты	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8 класс</b> Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». <b>9 класс</b> Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от <i>ситуаций и условий</i> , возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие</b>	<b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия ручным мячом со

<b>психомоторных способностей</b>	гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. <b>9 класс</b> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей	сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха
<b>Футбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b>	<b>8 класс</b> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. <b>9 класс</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

		процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
<b>Волейбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>	<b>8 класс</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <b>9 класс</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники <sup>4</sup> игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие</b>	<b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия волейболом со

<b>психомоторных способностей</b>	волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры <b>9 класс</b> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<b>Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b>	<b>8 класс</b> Давнейшее обучение технике движений. <b>9 класс</b> Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие выносливости</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее развитие выносливости. <b>9 класс</b> Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<b>Освоение техники</b>	<b>8 класс</b>	Описывают технику

<b>нижней прямой подачи</b>	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <b>9 класс</b> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.		
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <b>9 класс</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование Координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование Координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <b>9 класс</b> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и

	в защите	условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Знания о спортивной игре</b>	<b>8—9 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>8—9 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>8—9 классы</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Гимнастика</b>		
<b>Освоение строевых упражнений</b>	<b>8 класс</b> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы

	<b>9 класс</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	
<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>	<b>8 класс</b> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок <b>9 класс</b> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение опорных прыжков</b>	<b>8 класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). <b>9 класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение акробатических упражнений</b>	<b>8 класс</b> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа



	<p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>	разученных упражнений
<b>Развитие координационных способностей</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование кондиционных способностей</p>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование способностей двигательных</p>	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания о физической культуре</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
<b>Самостоятельные занятия</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p>	<p><b>8—9 классы</b>  Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.  Дозировка упражнений</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>		
<p><b>Овладение техникой спринтерского бега</b></p>	<p><b>8 класс</b>  Низкий старт до 30 м  - от 70 до 80 м  - до 70 м.  <b>9 класс</b>  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой прыжка в длину</b></p>	<p><b>8 класс</b>  Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.  <b>9 класс</b>  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих</p>

		<p>физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту</b></p>	<p><b>8 класс</b> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b></p>	<p><b>8 класс</b>  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><b>9 класс</b>  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p><b>8 класс</b>  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9 класс</b>  Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие вы-</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж-</p>

	<p>носливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>нений и правила соревнований</p>
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b></p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b></p>		
<p><b>Освоение техники лыжных ходов</b></p>	<p><b>8 класс</b> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их</p>

	<p>Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».</p> <p>Прохождение дистанции 4,5 км.</p> <p>Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Преодоление контруклона.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>
<b>Знания</b>	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>

<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8—9 классы</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Выбирайте виды спорта</b>	<b>8—9 классы</b> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
<b>Тренировку начинаем с разминки</b>	<b>8—9 классы</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
<b>Повышайте физическую подготовленность</b>	<b>8—9 классы</b> Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

## 6. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	<b>Учебные недели</b>	34	34	34	34	34	34
1.	Знание о физической культуре	32	8	8	8	8	8
2.	Легкая атлетика	80	16	16	16	16	16
3.	Гимнастика	50	10	10	10	10	10
4.	Лыжная подготовка	50	10	10	10	10	10
5..	Спортивные игры (волейбол)	95	19	19	19	19	19
6.	Спортивные игры (баскетбол)	25	5	5	5	5	5
7.	Всего	340	68	68	68	68	68



## **7. Система оценки образовательных достижений обучающихся**

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество контрольных работ определяется инструктивно-методическими документами о преподавании учебных предметов и дисциплин, принятыми на уровне региона.

Оценка успеваемости по физической культуре в классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

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

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

Оценка техники владения двигательными навыками:

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

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

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

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

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

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

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

#### Оценивание подвижных игр

Текущая проверка может практиковаться при проведении каждой игры. Ближе к концу учебного года можно проводить контрольную подвижную игру. Это покажет, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой. При оценке успеваемости следует ориентироваться на конкретные требования, которые характеризуют умение играть в данную игру.

Можно оценивать:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнании или нарушении основных правил.

Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:

- Оценка «5» ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; согласованно действует в команде; достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.

Оценка «4» ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.

-Оценка «3» ставится при одной-двух существенных ошибках.

- Оценка «2» ставится при трёх существенных ошибках

### Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.7	5.1 и ниже
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7-9.3	8.9 и ниже
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16

### Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса

№ п/п	Физические способности	Тест	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3*10м, с	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно-	Прыжки в длину с места, см	145	165-	200	135	155-	190

	<b>силовые</b>			180			175	
4	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения сидя, см	2	6-8	10	5	9-11	16
6	<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)	1	4-5		4	11-15	20

### Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

№ п/п	Физические способности	Тест	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	<b>Скоростные</b>	Бег 30м	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3*10м, с	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
3	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см	160	180-195	210	145	160-180	200
4	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	1050	1200-1300	1450	950	1000-1150	1250
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения сидя, см	3	7-9	11	7	12-14	20
6	<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)	2	6-7	9	5	13-15	17

### Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса

№ п/п	Физические способности	Тест	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	<b>Скоростные</b>	Бег 30м	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9

<b>2</b>	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3*10м, с	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
<b>3</b>	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см	160	180-195	210	145	160-180	200
<b>4</b>	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	1050	1200-1300	1450	950	1000-1150	1250
<b>5</b>	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	3	7-9	11	7	12-14	20
<b>6</b>	<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)	2	6-7	9	5	13-15	17

### Тестирование уровня физической подготовленности учащихся 9-х классов.

	мальчики			девочки		
	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
<b>Бег 60м. (сек)</b>	8.2 – 8.9	9.0 – 10.0	10.1 – 10.6	9.2 – 9.8	9.9 – 10.4	10.5 – 11.6
<b>Бег 1000м. (мин.; сек.)</b>	1.24 – 1.27	1.28 – 1.34	1.35 – 1.38			
<b>Бег 500м. (мин.; сек.)</b>				0.53 – 0.57	0.58 – 1.07	1.08 – 1.15
<b>Челночный бег 3x10м. (сек.)</b>	7.7	8.0 – 8.4	8.6	8.5	8.8 – 9.3	9.7
<b>Шестиминутный бег (м.)</b>	1500	1250 - 1350	1100	1300	1050 - 1200	900
<b>Прыжок в длину с места (см.)</b>	209 - 225	190 - 208	163 - 189	176 - 204	156 - 175	128 – 155
<b>Броски набивного мяча 1кг. из положения сидя (см.)</b>	537 - 638	468 - 536	366 - 467	465 - 610	367 - 464	222 – 366
<b>Наклон туловища вперед из положения сидя (см.)</b>	12	8 - 10	4	20	12 - 14	7
<b>Подтягивание (высокая перекладина – мальчики) (низкая перекладина – девочки) (раз)</b>	13 - 17	8 - 12	4 - 7	15 - 20	10 - 14	6 - 9

## 9. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		
	Примерный перечень необходимого оборудования	Должно быть в наличии	Имеющийся в наличии в ОУ
	Музыкальный центр.	1	-
	Мегафон.	1	-
	Аудиозаписи.	5	-
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт	8 шт
	Маты гимнастические	1 на 2 ч	10 шт
	Скамейки гимнастические	1 на 2 ч	4 шт
	Перекладины	2 шт	1 шт
	Палка гимнастическая	На каждого	
Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт	1 шт
	Свистки судейские	2 шт	2 шт
	Секундомеры	2 шт	1 шт
Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных		
	- разновысокие	1 шт	1шт
	- параллельные	1 шт	1шт
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт	1 шт
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт	1 шт
	Мостики гимнастические	2 шт	1 шт
	Обручи гимнастические диаметром.	На каждого	На каждого
	Скакалки гимнастические	На каждого	5 шт
	Мячи гандбольные	7 шт	
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого	-
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт	1
	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт	1 шт
	Палка гимнастическая	На каждого	На каждого
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2 чел	5 шт
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт	1 шт
	Мячи малые теннисные	1 на 2 ч	6 шт
	Флажки разные	4 шт	
	Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2 ч	8 шт
	Приспособление для установки планок	2 комп	1 комп
	Планки для прыжков в высоту	2 шт	1 шт
	Мячи для метания в цель	1 на 2 чел	-
Цель для метания	2 шт	-	

	Мячи малые резиновые	1 на 2 ч	-
	Стойки для прыжков	6 шт	-
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	-
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2 ч	13 шт
	Мячи волейбольные	На каждого	13 шт
	Мячи баскетбольные	На каждого	20 шт
	Мячи для игры в ручной мяч	На каждого	8 шт
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 ч	-
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт	1 шт
	Сетка волейбольная	1 шт	2 шт
	Щиты баскетбольные	2 шт	6 шт
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	2 шт	2 шт
	Канат для перетягивания	1 шт	2 шт
	Стойки для обводки (пластиковые)	10 шт	5 шт
	Биты для лапты	2 шт	6 шт

### **Перечень учебно-методических средств обучения**

1. Рабочая программа среднего общего образования учебного предмета «Физическая культура. 5-9 классы» (далее – программа) составлена на основе программы физическая культура учащихся 5-9 класса Авторы: (Автор В.И. Лях Москва «Просвещение» 2016 г.)

2. «Физическая культура»5-7 класс : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / (М.Я. Виленского, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под ред М.Я Виленского.-М.: Просвещение,2012.

3.«Физическая культура»8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений /В.И Лях, А.А Зданевич ; под ред. В.И Ляха. -8-е изд.-М.Просвещение, 2012.

### **Библиографический список литературы**

1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.

2. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)

3. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)

4. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д. Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

5. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.



6. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
7. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
8. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
10. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

### Перечень электронных ресурсов.

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/pres/s/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/pres/s/tpfk/</a> :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a> :	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России