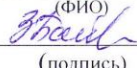


|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено:<br>на заседании ШМО<br>От «    »    20    г.<br>Руководитель ШМО:<br>/Байбулатова З.А./<br><br>(ФИО)<br><br>(подпись) | Заместитель директора по УВР<br>/Бадьина М.М./<br>(ФИО)<br><br>(подпись)<br><br>«28» августа 2015 г. | Утверждаю:<br>директор школы<br>Иванова А.С.<br>(ФИО)<br><br>(подпись)<br><br>пр. № 24/24 от 01.09.2015г.<br> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

|                    |                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|
| Предметная область | Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности |
| Учебный предмет    | Физическая культура                                         |
| Срок освоения      | 5 лет                                                       |
| Класс              | 5-9 класс                                                   |

Разработчик: Бадьина Марина Михайловна

п. Наваринка 2015 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования (далее ФГОС) и следующими нормативными документами, инструктивно — методическими материалами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>;
- Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 25.12.2014 г.) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1. утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2. утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644. от 31.12.2015 г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования // <http://fgosreestr.ru/>
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. №729 (ред. от 16.01.2012 г.) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010 г. № 15987) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. №38) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 декабря 2014 г. № 1559 «О внесении изменений в Порядок формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2013 г. № 1047».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 16.01.2012 г. № 16 «О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 17.02.2012 г. № 23251).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548 «О федеральном перечне учебников». Региональный уровень
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 г. № 515-30 (ред. от 28.08.2014 г.) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 31.12.2014 г. № 01/3810 «Об утверждении Концепции развития естественно-математического и технологического образования в Челябинской области «ТЕМП»
- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2016 г. №03-02/2468 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области»

- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 02 марта 2015 г. № 03-02/1464 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области».
- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области № 03-02/5361 от 17.06.2016 «Об особенностях преподавания обязательных учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования в 2016-2017 учебном году»

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования // <http://fgosreestr.ru/>
- Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2015.

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и другие.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир

друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе — 105ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Программа рассчитана на 516 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Распределение учебного времени на прохождение разделов программы  
учебного предмета «Физическая культура» в 5 - 9 классах

| № п/п | Вид программного материала                                                 | Всего часов |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1     | Физическая культура как область знаний                                     | 15          |
| 2     | Способы физкультурной деятельности                                         | 15          |
| 3     | Физическое совершенствование:                                              | 486         |
| 3.1   | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                  | 15          |
| 3.2   | Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: | 15          |
| 3.3   | Гимнастика с основами акробатики                                           | 104         |
| 3.4   | Лёгкая атлетика                                                            | 115         |
| 3.5   | Лыжная подготовка                                                          | 105         |
| 3.6   | Спортивные игры                                                            | 111         |
| 3.7   | Упражнения общеразвивающей направленности                                  | 15          |
|       | <i>ИТОГО ЧАСОВ</i>                                                         | <i>510</i>  |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение обучающимися 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-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 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); 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 полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— 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.

Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» формулирует в качестве принципа государственной политики «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а также защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства» (ст. 3). В (ст. 12) особо отмечается, что содержание образования «должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, учитывать разнообразие мировоззренческих подходов, способствовать реализации права обучающихся на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивать развитие способностей каждого человека, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями». При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности общеобразовательных учреждений Челябинской области. При разработке рабочей программы по предмету "Физическая культура" учитывались национальные, региональные и этнокультурные особенности. Сформулированы общие подходы, которые положены в основу включения национальных, региональных и этнокультурных особенностей в содержание рабочей программы. При формировании таких подходов исходили из того, что термин «особенность» означает характерное свойство, отличающее какие-то конкретные объекты от остальных. Об особенности можно говорить и как об отличительном признаке объекта, который придает ему своеобразие. Иногда под особенностями понимают неповторимые свойства объекта. Иными словами, содержание данного понятия наиболее полно определяют такие словосочетания, как «характерное свойство», «отличительный признак» и «неповторимые свойства». Именно эти значения использовались при интерпретации сущности национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Национальные особенности - это свойства, характерные для русского народа, проявляющиеся на уровне языка, территории, экономической жизни, психического склада и культуры.

В программе учитываются основные аспекты развития - исторический, культурный и аспект развития. Обучающиеся получают знания об основных спортивных событиях на территории России, ведущих спортсменах, спортивных сооружениях, инфраструктуре. Раскрывается концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и ведётся подготовка к сдаче норм предусмотренных комплексом с учётом возрастных и половых особенностей.



Региональные особенности - это отличительные признаки региона, рассматриваемые в контексте природных, социально-экономических и национально-культурных особенностей.

Обучающиеся получают основные сведения о различных сторонах жизни нашего региона (Челябинской области) в прошлом и настоящем. Формируются представления о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях жизни на Южном Урале. Углубляются знания в основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области. Совершенствуются двигательные навыки, умения и технические действия по разделу «Лыжная подготовка». Значительно, по сравнению с начальной школой, усиливаются информационный, адаптивный и профориентационный аспекты содержания образования.

Этнокультурные особенности - это неповторимые свойства народа, проявляющиеся в самобытной культуре, психологическом складе и самосознании.

Южный Урал многонационален и является местом сложных этнокультурных процессов. Характерной особенностью населения Челябинской области является проживание на территории нашего региона малочисленных и самобытных этносов. В программе вопросу этнокультурного образования уделяется особое внимание, поскольку рассматривается как важнейшее средство сохранения межнационального мира, гармонизации межнациональных отношений, которые рассматриваются как существенный аспект национальной безопасности страны.

Национальные, региональные и этнокультурные особенности реализуются в объёме не менее 65 часов. В процессе практических уроков включаются в занятие национальные подвижные игры, которые в свою очередь направлены на воспитание гармонично развитой, активной и коммуникабельной личности.

В соответствии с требованиями ФГОС основная образовательная программа МАОУ СОШ № 15 включает вопросы, связанные с изучением национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», отражающие НРЭО:

- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам».

Темы разделов этого компонента в 5 - 7 классах: «Участие Уральских спортсменов в легкоатлетических соревнованиях», «Развитие спортивных игр на Урале», «Участие Уральских гимнастов в Российских соревнованиях», «Развитие баскетбола на Урале», «Уральские лыжники и биатлонисты», «Волейболисты Урала», «Развитие легкой атлетики на Урале», «Футболисты Урала», «Развитие футбола на Урале», Региональные и федеральные тесты. Тестирование проводится в процессе урока и на отдельно выделенных уроках.

Темы национальных, региональных, этнокультурных особенностей 5 класс

15 часов

Тема урока

Т.б. на уроках Ф.К. и гигиенические правила при подготовке мест занятия и подборе инвентаря и одежды. Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения и развития на Урале.

История и символика Олимпийских игр. Выдающиеся легкоатлеты Урала. Характеристика олимпийских видов спорта. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.

Различные виды ходьбы и бега. П.И. «Лапта»

Региональное тестирование

Т.Б. на гимнастике. Оказание первой помощи при травмах. Выдающиеся гимнасты Урала. Техника движений и основные правила обучения новым движениям. Самоконтроль за изменением пульса во время выполнения упражнений.

Т.Б. на лыжах. Выдающие лыжники и биатлонисты Урала. Адаптивная физическая культура. Дневник самонаблюдений.

Спуски и подъёмы. «Олимпийцы Урала»; национальные подвижные игры.

Контрольно - зачетный урок. Национальные подвижные игры.

Владение мячом. «Национальные игры с мячом». Двусторонняя игра.

Т.Б. во время проведения спортивных игр. Выдающиеся баскетболисты и волейболисты Урала. Роль Ф.К. в формировании здорового образа жизни. Составление комплекса ОРУ с учетом индивидуальных особенностей.

Определение уровня физической подготовленности.

Бег на развитие выносливости. Национальные подвижные игры.

Бег на развитие выносливости. «Уральские спортсмены - защитники Родины».

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Спортивные школы нашего города.

«Развитие футбола на Урале». Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Темы национальных, региональных, этнокультурных особенностей 6 - 9 класс

| 6 класс                                                                                                                                                                                       | 7 класс                                                                                                                                                                                  | 8 класс                                                                                                                                        | 9 класс                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема урока                                                                                                                                                                                    | Тема урока                                                                                                                                                                               | Тема урока                                                                                                                                     | Тема урока                                                                                                                                                                  |
| Региональное тестирование                                                                                                                                                                     | Региональное тестирование                                                                                                                                                                | Региональное тестирование                                                                                                                      | Региональное тестирование                                                                                                                                                   |
| Региональное тестирование                                                                                                                                                                     | Региональное тестирование                                                                                                                                                                | «Развитие спорта на Урале». Прохождение дистанции 2 км - 3км в среднем темпе на оценку. Национальные подвижные игры «Накаты», «Все за ведущим» | «Развитие спорта на Урале». Прохождение дистанции 4 км - 5км в среднем темпе на оценку. Национальные подвижные игры «Накаты», «Все за ведущим».                             |
| Совершенствование одновременного душажного хода, торможения плугом, Национальные подвижные игры «Накаты», «Все за ведущим»                                                                    | «Лыжный спорт на Урале». Совершенствование одновременного душажного хода, торможения плугом, Национальные подвижные игры «Накаты», «Все за ведущим».                                     | «Сильнейшие спортсмены Урала». Совершенствования техники изученных ходов. Национальные подвижная игра «Салки на лыжах»                         | «Сильнейшие спортсмены Урала». Совершенствования техники изученных ходов. Национальные подвижные игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».                              |
| «Лыжники Урала». Совершенствование элементы перехода с хода на ход, освоение подъема «елочкой», выносливости. Национальная подвижная игра «Салки на лыжах»                                    | Совершенствование элементы перехода с хода на ход, освоение подъема «елочкой», выносливости. Национальные подвижные игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».                        | Совершенствование техники изученных ходов. Подъемы и спуски. Национальная подвижная игра «Салки на лыжах»                                      | Совершенствование техники изученных ходов. Подъемы и спуски. Национальные подвижные игры «Накаты», «Все за ведущим».                                                        |
| «Биатлон на Урале». Совершенствование техники попеременного душажного хода, закрепление подъема «елочкой». Национальные подвижная игра «Салки на лыжах»                                       | «Национальные подвижные игры». Совершенствование техники попеременного душажного хода, закрепление подъема «елочкой». Национальные подвижные игры «Накаты», «Все за ведущим».            | «Уральские Олимпийцы». Контрольно - зачетный урок. Национальные подвижные игры «Смелее с горки», «Кто быстрее».                                | «Уральские Олимпийцы». Контрольно - зачетный урок. Национальные подвижные игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».                                                     |
| «Сильнейшие спортсмены Урала». Совершенствование торможения плугом, элементы перехода с хода на ход, освоение подъема «елочкой». Национальные подвижные игры «Смелее с горки», «Кто быстрее». | «Спорт на Урале». Совершенствование торможения плугом, элементы перехода с хода на ход, освоение подъема «елочкой». Национальные подвижные игры: «Остановка рывком», «С горки на горку». | «Биатлон на Урале». Совершенствование техники изученных ходов. Эстафета. Национальные подвижные игры «Смелее с горки», «Салки на лыжах».       | «Биатлон на Урале». Совершенствование техники изученных ходов. Эстафета. Национальные подвижные игры: «Остановка рывком», «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок». |
| «Уральские Олимпийцы».                                                                                                                                                                        | «Биатлонисты Урала».                                                                                                                                                                     | «Уральские спортсмены -                                                                                                                        | «Уральские спортсмены -                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Комплексное развитие двигательных способностей. Национальные подвижные игры «Смелее с горки», «Салки на лыжах».                                                                                                        | Комплексное развитие двигательных способностей. Национальные подвижные игры: «Остановка рывком», «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок».                                                     | защитники Родины». Прохождение дистанции на результат. Национальные подвижные игры: «Смелее с горки», «Кто быстрее».              | защитники Родины». Прохождение дистанции на результат. Национальные подвижные игры: «Остановка рывком», «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок». |
| «Лыжные школы Челябинска». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, торможения и поворота плугом, освоение бесшажного хода, выносливости. Национальные подвижные игры «Смелее с горки», «Кто быстрее». | «Сильнейшие спортсмены Урала». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, торможения и поворота плугом, освоение бесшажного хода. Национальные подвижные игры «Накаты», «Все за ведущим» | Освоение техники подачи мяча Развитие К.С. «Национальные игры с мячом»                                                            | «Волейбол на Урале». Нападающий удар при встречных передачах. Развитие КС.                                                                                |
| «Национальные подвижные игры». Закрепление выполнения легкоатлетических упр. Национальная подвижная игра «Горелки».                                                                                                    | «Спортсмены Урала». Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упр.                                                                                                                       | «Волейбол на Урале». Совершенствование техники игры.                                                                              | «Национальные игры с мячом». Игра в нападении через зону. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.                                                       |
| «Сильнейшие л/а Урала». Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега. Национальная подвижная игра «Ляпка»                                                                                                      | «Сильнейшие л/а Урала». Закрепление выполнения л/а упр. Национальные подвижные игры «Лапта», «Мешочек».                                                                                                | «Национальная борьба» Элементы единоборств: повторение изученных элементов.                                                       | «Национальная борьба» Элементы единоборств: повторение изученных элементов.                                                                               |
| «Национальные подвижные игры». Закрепление выполнений различных видов ходьбы и бега                                                                                                                                    | «Национальные подвижные игры». Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием, «Липкие пеньки».                                                                                                     | «Национальные подвижные игры». Закрепление выполнения л/а упр. Национальные подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны».                 | «Национальные подвижные игры». Закрепление выполнения л/а упражнений.                                                                                     |
| «Уральцы - Олимпийские чемпионы». Совершенствование навыков бега.                                                                                                                                                      | «Национальные подвижные игры». Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Понятие об объеме упр.                                                                                               | «Развитие л/а на Урале». Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Национальные подвижные игры «Ляпка», «Липкие пеньки». | «Развитие л/а на Урале». Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.                                                                               |
| «Русские народные игры». Совершенствование техники бега, развитие КС.                                                                                                                                                  | «Национальные подвижные игры». Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.                                                                                                                 | «Сильнейшие уральские легкоатлеты». Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Понятие об объеме                          | «Сильнейшие уральские легкоатлеты». Преодоление препятствий нашагиванием. Понятие об объеме упр.                                                          |

|                                                |                                                                                                      |                                  |                                               |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                      | упр. Национальная подвижная игра | Национальные подвижные игры, «Липкие пеньки». |
| «Русские народные игры». Развитие выносливости | «Национальные подвижные игры». Совершенствование техники бега, развитие КС и скоростных способностей | Региональное тестирование        | Региональное тестирование                     |

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура как область знаний История и современное развитие

### физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### Физическое совершенствование Физкультурно-

### оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### Спортивно-оздоровительная деятельность

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

- Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

- Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.
- Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

| Содержание курса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Тематическое планирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Характеристика видов деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| История физической культуры.<br>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 | <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 | 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» |
| Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения                                                                                                                                                                                                        | <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                                                                                                                                                                                                                     | 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.<br>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Режим дня и его основное содержание.<br>Всестороннее и гармоничное физическое развитие | <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i><br>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.<br>Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | 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. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.<br>Выполняют основные правила организации распорядка дня.<br>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек |
| Оценка эффективности занятий физической культурой.<br>Самонаблюдение и самоконтроль    | <i>Самоконтроль</i><br>Субъективные и объективные показатели самочувствия.<br>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб                                                                                                                                                                                                                                          | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.<br>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.            | <i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Лёгкая атлетика                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Беговые упражнения   | <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5класс<br>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.<br>6класс<br>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.<br>7класс<br>Высокий старт от 30 до 40 м.<br>Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.<br>Бег на результат 60 | 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.<br><br>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 |
|                      | <i>Овладение техникой длительного бега</i> 5класс<br>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.<br>Бег на 1000 м.<br>6класс<br>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс<br>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м                                                                                                                                                                           | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>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                                                                                                                                                       |
| Прыжковые упражнения | <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5класс<br>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6класс<br>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7класс<br>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега                                                                                                                                                                                                                                                               | 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 по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                              |
|                      | <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 5класс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.<br/>6класс</p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.<br/>7класс</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>                                                            |
| Метание малого мяча | <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 5 класс</p> <p>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 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>6класс</p> <p>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 (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7класс</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>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</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> |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Развитие выносливости                                                | 5—7 классы<br>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Применяют разученные упражнения для развития выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Развитие скоростно-силовых способностей                              | 5—7 классы<br>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                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Развитие скоростных способностей                                     | 5—7 классы<br>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Знания о физической культуре                                         | 5—7 классы<br>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 |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 5—7 классы<br>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 |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Овладение организаторскими умениями                                     | 5—7 классы<br>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.<br>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.<br>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. |
| Гимнастика                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Краткая характеристика вида спорта<br>Требования к технике безопасности | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Организующие команды и приёмы                                           | <i>Освоение строевых упражнений</i> 5класс<br>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.<br>6класс<br>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br>7класс<br>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)               | <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5—7 классы<br>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с                                                                                                                                         | Описывают технику общеразвивающих упражнений.<br>Составляют комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | приседаниями, с поворотами. Простые связки.<br>Общеразвивающие упражнения в парах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5—7 классы</i><br>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).<br>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палкам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br>Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусках        | <i>Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс</i><br>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.<br>6класс<br>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.<br>7класс<br>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 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений           |
| Опорные прыжки                                           | <i>Освоение опорных прыжков 5класс</i><br>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).<br>6класс<br>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).<br>7класс<br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений          |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Акробатические упражнения и комбинации               | <i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс<br>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.<br>6класс<br>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.<br>7класс<br>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат                                                                                                                            | Описывают технику акробатических упражнений.<br>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                                              |
| Развитие координационных способностей                | 5—7 классы<br>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.                                                                                                                                                       |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 5—7 классы<br>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                                                                                                                                                                            |
| Развитие скоростносиловых способностей               | 5—7 классы<br>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                        |
| Развитие гибкости                                    | 5—7 классы<br>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.                                                                                                                                                                                                              |
| Знания о физической культуре                         | 5—7 классы<br>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 |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой    | 5—7 классы<br>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                                                                     |
| Овладение организаторскими умениями                                     | 5—7 классы<br>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. |
| Баскетбол                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Краткая характеристика вида спорта<br>Требования к технике безопасности | 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                                                                                                     |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек           | 5 — 6 классы<br>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).<br>7 класс<br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении 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.   |
| Освоение техники ведения мяча                                           | 5—6 классы<br>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.<br>7 класс<br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением                                     | 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.   |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | защитника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Овладение техникой бросков мяча                                                         | 5—6 классы<br>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.<br>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.<br>7 класс<br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.<br>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.           |
| Освоение индивидуальной техники защиты                                                  | 5—6 классы<br>Вырывание и выбивание мяча. 7 класс 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            |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | 5—6 классы<br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br>7 класс<br>Дальнейшее обучение технике движений.                                                                                                                                                                                                                                                                | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 5—6 классы<br>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>7 класс<br>Дальнейшее обучение технике движений.                                                                                                                                                                                                                                                             | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                |
| Освоение тактики игры                                                                   | 5—6 классы<br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».<br>7 класс<br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>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 |
| Овладение игрой и                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Организуют совместные занятия баскетболом со                                                                                                                                                                                                                           |



|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| комплексное развитие психомоторных способностей                           | 5 — 6 классы<br>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.<br>7 класс<br>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений                                                                                                                              | 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.                                                    |
| Волейбол                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Краткая характеристика вида спорта.<br>Требования к технике безопасности. | 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                                                                                                                                                        |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.            | 5—7 классы<br>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).                                       | 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.                                                      |
| Освоение техники приёма и передач мяча                                    | 5 — 7 классы<br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. 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.                                                      |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей         | 5 класс<br>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.<br>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.<br>6—7 классы<br>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. | 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. |

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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). | 5—7 классы<br>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 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 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.                                                                                                                                                                           |
| Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                                                    | 5—7 классы<br>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                                                                                                                                  |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                    | 5—7 классы<br>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.                                                                                                  |
| Освоение техники нижней прямой подачи                                                                                                                                                                                                                    | 5 класс<br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы 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. |
| Освоение техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                               | 5—7 классы<br>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. |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей               | 5—7 классы<br>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.                                                                                                                 |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | 5 класс<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>6—7 классы<br>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                                                                                                                  |
| Освоение тактики игры.                                                                   | 5 класс<br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).<br>6—7 классы<br>Закрепление тактики свободного нападения.<br>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. |
| Знания о спортивной игре.                                                                | 5—7 классы<br>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).<br>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                |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.                               | 5—7 классы<br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, 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 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.                  |
| Овладение организаторскими умениями.                                                     | 5—7 классы<br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры,                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры,                                                                                                                                    |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.                                                                                                                                                                                                                                                               | осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.                                                                                                                                                                    |
| Футбол                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Краткая характеристика вида спорта.<br>Требования к технике безопасности. | 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.                       |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.            | 5 класс<br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).<br>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники.                                                      | 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. |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча.                                 | 5 класс<br>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.<br>6 —7 классы<br>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. |
| Овладение техникой ударов по воротам                                      | 5 класс<br>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.<br>6—7 классы<br>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. |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способ-     | 5—7 классы<br>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                                                                                                                    |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ностей.                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 5—7 классы<br>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.                                                                                                                                                                                                                     |
| Освоение тактики игры.                                                                  | 5—6 классы<br>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.<br>7 класс<br>Позиционные нападения с изменением позиций игроков.<br>Дальнейшее закрепление приёмов тактики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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.                                                                                                     |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки)                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Краткая характеристика вида спорта.<br>Требования к технике безопасности                | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.                                                                                                                                                                                         |
| Освоение техники лыжных ходов.                                                          | 5 класс<br>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.<br>6 класс<br>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».<br>7 класс<br>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка». | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания                                                                                                                            | 5-7 класс<br>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. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные 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. |
| Раздел 3. Развитие двигательных способностей                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности                                                                                 | <i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость                                                                                                                                                                                                              | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | <i>Гибкость</i><br>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                   | <i>Сила</i><br>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища                                                                                                                                                                                                                    | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                   | <i>Быстрота</i><br>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту                                                                                                                                                                                                     | Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                   | <i>Выносливость</i><br>Упражнения для развития выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                   | <i>Ловкость</i><br>Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8—9 классы 3 ч. в неделю, всего 204 ч.

| Содержание курса               | Тематическое планирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Характеристика видов деятельности учащихся                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Что вам надо знать   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |
| Физическое развитие человека.  | <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> 8—9 классы<br>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития                                                                                                                                    | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. |
|                                | <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> 8—9 классы<br>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.                                                                                            |
|                                | 8—9 классы<br>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |
|                                | <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> 8—9 классы<br>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).                                                                                                                   | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.                                                                                                                             |
| Самонаблюдение и самоконтроль. | <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> 8—9 классы                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.                                                                                                                             |



|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                               | Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). | <b>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</b><br>8—9 классы<br>Педагогические, 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.                                                                                                                                                                                                                            | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                   | 8—9 классы<br>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), 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. | 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. |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.                                                                                                                     | 8—9 классы<br>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Совершенствование физических способностей.                                                                                                                                                    | 8—9 классы<br>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Адаптивная физическая культура.                           | 8—9 классы<br>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.                                                                                                                                                                                                                    | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.                                                                                                                     |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка.         | 8—9 классы<br>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.                                                                                                                                                                                                                   | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.                                                                                                 |
| История возникновения и формирования физической культуры. | 8—9 классы<br>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.                                                                        | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.                                                                     |
| Физическая культура олимпийское движение России (СССР).   | 8—9 классы<br>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. | 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. |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.      | <b>Олимпиады: странички истории</b> 8—9 классы<br>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.                                                                                                                                                                                       | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».                                   |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Баскетбол                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Содержание курса                                          | Тематическое планирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Характеристика видов деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                            |
| Овладение техникой пере-                                  | 8—9 классы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| движений, остановок, поворотов и стоек                                     | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек                                                                                      | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                               |
| Освоение ловли и передач мяча                                              | 8—9 классы<br>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 |
| Освоение техники ведения мяча                                              | 8—9 классы<br>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 |
| Овладение техникой бросков мяча                                            | 8—9 классы<br>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке                                                                | 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 |
| Освоение индивидуальной техники защиты                                     | 8 класс<br>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.<br>9 класс<br>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | 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 |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 8 класс<br>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.<br>9 класс<br>Совершенствование техники                      | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                      |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом                            | 8 класс<br>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения                                                                                                | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и                                                                                                                                                           |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| и развитие координационных способностей                           | мячом и развитие координационных способностей. 9 класс<br>Совершенствование техники                                                                                                                                                                                                                            | условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Освоение тактики игры                                             | 8—9 классы<br>Дальнейшее закрепление тактики игры.<br>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)                | 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                                                                                                                                                                                                      |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 8—9 классы<br>Игра по упрощённым правилам баскетбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей                                                                                                                                                                                                          | Организуют совместные занятия баскетболом со 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. |
| Футбол                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек     | 8—9 классы<br>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                                                                                                                                                                                                                 |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча                          | 8 класс<br>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.<br>9 класс<br>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br>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                                                                                                                                                                                                                 |
| Освоение техники ведения                                          | 8—9 классы                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                         |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| мяча                                                                                    | Совершенствование техники ведения мяча                              | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                    |
| Овладение техникой ударов по воротам                                                    | 8—9 классы<br>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                                                                                      |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | 8—9 классы<br>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                                                                                      |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 8—9 классы<br>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                                                                                                                                                                                           |
| Освоение тактики игры                                                                   | 8—9 классы<br>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                                                                           |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                       | 8—9 классы<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Волейбол                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек                                                                              | 8—9 классы<br>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                                                                                                                                                                                                                     |
| Освоение техники приёма и передач мяча                                                                                                     | 8 класс<br>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.<br><br>9 класс<br>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 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                     |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                                                                          | 8 класс<br>Игра по упрощённым правилам волейбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры<br>9 класс<br>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры              | Организуют совместные занятия волейболом 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 волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координационных способностей*(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференциро- | 8 класс<br>Давнейшее обучение технике движений.<br>9 класс<br>Совершенствование координационных способностей                                                                                            | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| вание силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| * 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. |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8 класс<br>Дальнейшее развитие выносливости.<br>9 класс<br>Совершенствование выносливости                                                             | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.                                                                                                                                |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8—9 классы<br>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 скоростносиловых способностей.                                                                                                  |
| Освоение техники нижней прямой подачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8 класс<br>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.<br>9 класс<br>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | 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 |
| Освоение техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8 класс<br>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.<br>9 класс<br>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 |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                              | 8—9 классы<br>Совершенствование Координационных способностей                                                                                          | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                      |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                 | 8—9 классы<br>Совершенствование Координационных способностей                                                                                          | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                      |
| Освоение тактики игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8 класс<br>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование                                                                                        | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,                                                                                                                                                                   |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         | тактики освоенных игровых действий.<br>9 класс<br>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.<br>Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите                                                                                                                                                                                                                                                                           | соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                         |
| Знания о спортивной игре                                                | 8—9 классы<br>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                                                                |
| Самостоятельные занятия                                                 | 8—9 классы<br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, 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 |
| Овладение организаторскими умениями                                     | 8—9 классы<br>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                        |
| Гимнастика                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Освоение строевых упражнений                                            | 8 класс<br>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево<br>9 класс<br>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                                                                                                                                                                                                              | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                          |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 8—9 классы<br>Совершенствование двигательных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                                     |



|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Освоение и совершенствование висов и упоров          | 8 класс<br>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.                                                                                                                                              | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений         |
| Освоение опорных прыжков                             | 8 класс<br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°. 9 класс<br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком.( через козла)                                                                                                                                                        | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений         |
| Освоение акробатических упражнений                   | 8 класс<br>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс<br>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 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей                | 8—9 классы<br>Совершенствование кондиционных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей         |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 8—9 классы<br>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости                             |

|                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие скоростносиловых способностей | 8—9 классы<br>Совершенствование скоростно-силовых способностей                                                                                                                                               | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Развитие гибкости                      | 8—9 классы<br>Совершенствование способностей двигательных                                                                                                                                                    | Используют данные упражнения для развития гибкости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Знания о физической культуре           | 8—9 классы<br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | 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                                                                                                                                                                                                                                         |
| Самостоятельные занятия                | 8—9 классы<br>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости                                                                                                                             | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Овладение организаторскими умениями    | 8—9 классы<br>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений                                       | 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                                                                                                                                                                                                                                            |
| Легкая атлетика                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Овладение техникой спринтерского бега  | 8 класс<br>Низкий старт до 30 м<br>- от 70 до 80 м<br>- до 70 м.<br>9 класс<br>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.<br>Совершенствование двигательных способностей                                | 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 |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Овладение техникой прыжка в длину                            | 8 класс<br>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.<br>9 класс<br>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину                                                                                                                                                                                                                                                                      | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  |
| Овладение техникой прыжка в высоту                           | 8 класс<br>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.<br>9 класс<br>Совершенствование техники прыжка в высоту                                                                                                                                                                                                                                                                        | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | 8 класс<br>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.<br>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.<br>9 класс | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,                                                                                                                             |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | 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 1х1 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 двухчетырёх шагов вперёд-вверх                                                                                        | соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Развитие скоростносиловых способностей | 8 класс<br>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.<br>9 класс<br>Совершенствование скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Знания о физической культуре           | 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 |
| Знания о физической культуре           | 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 |
| Самостоятельные занятия                | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                                                                                                               |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Овладение организаторскими умениями                        | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий                                                                                                                                                                              | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки)                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Освоение техники лыжных ходов                              | 8 класс<br>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам».<br>9 класс<br>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>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                                                                                                                                                                                                    |
| Знания                                                     | 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       | 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. 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 |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Утренняя гимнастика                                        | 8—9 классы<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Выбирайте виды спорта                 | 8—9 классы<br>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.<br>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом.<br>Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров | Выбирают вид спорта.<br>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности                                                |
| Тренировку начинаем с разминки        | 8—9 классы<br>Обычная разминка.<br>Спортивная разминка.<br>Упражнения для рук, туловища, ног                                                                                                                                                                                                                                  | Составляют комплекс упражнений для общей разминки                                                                                    |
| Повышайте физическую подготовленность | 8—9 классы<br>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 |















| Класс,<br>уровень<br>образования                            | Учебная программа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Учебник                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Методические пособия учителя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Учебные пособия для обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Инструментарий по отслеживанию результатов.                                                                         |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-9 класс,<br>уровень<br>основного<br>общего<br>образования | <p>Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию. Протокол № 1/15 от 08.04.2015 года.</p> <p>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - (Серия «Стандарты нового поколения»)</p> <p>Лях В.И<br/>Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. -</p> | <p>Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский и др. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 239 стр.</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2015.</p> | <p>Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский , В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2013. - 142с.</p> <p>Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2015. - 2-е изд. - 190 с.</p> <p>Информационно-технологическая составляющая профессиональной деятельности учителя физической культуры: учебное пособие/В.Я.Барышников, ООО «Меридиан». - Екатеринбург, 2014. - 227с.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения: информационно-</p> | <p>Экзамен по физической культуре. Вопросы. Ответы / А. П. Матвеев. - М.: Изд. Центр «Владос-Пресс», 2003.</p> <p>Ступени образования - ступени ГТО. Школьникам о развитии физических качеств при самостоятельных занятиях/ В. Я. Барышников. - Екатеринбург. 2015.-272с.</p> <p>Физическая культура: сборник заданий для проведения экзамена в 9 классе / Г.И. Погадаев. Б.И. Мишин; под ред. Г.И. Погадаева. - М.: Просвещение, 2011</p> <p>Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский и др. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 239 стр.</p> <p>Тестирование уровня знаний по физической культуре:</p> | <p>Физическая культура: 5-9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2007.</p> |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Приложение 2

| № ПП | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Необходимое количество | Примечание                                                                                                                                                                                              |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Основная школа         |                                                                                                                                                                                                         |
| 1    | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1  | Стандарт основного общего образования по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Д                      | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2  | - Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол № 1/15 от 08.04.2015. - Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.-3-е изд. М.:«Просвещение», 2011. - (Серия «Стандарты нового поколения»).                                                                                                                                                                                                                                   | Д                      |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.3  | Лях В.И.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Д                      |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.4  | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.<br>-Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ (М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского.-2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.<br>-Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2015.<br>-Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский , В.Т. Чичикин, Т.Ю. | К                      | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд                                                                                   |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2013. - 142с.<br>-Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2015. - 2-е изд. - 190 с. |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению                                                                                                                                                  | Д | В составе библиотечного фонда                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2   | Демонстрационные учебные пособия                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности                                                                                                                                                                              | Д |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.2 | Плакаты методические                                                                                                                                                                                                                                  | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям                                                                                                                                     |
| 3   | Экранно-звуковые пособия                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)                                                                                                                                  | Д | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                                                                                                                                                                              |
| 3.2 | Аудиозаписи                                                                                                                                                                                                                                           | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучение танцевальным движениям; проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников                                                                                                                                   |
| 4   | Технические средства обучения                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4.1 | Мультимедийный компьютер                                                                                                                                                                                                                              | Д | Технические требования; графическая операционная система, привод для чтения \ записи компакт-дисков, аудио- и видеовыходы \ выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками. Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |

|                                    |                                                        |   |                                                                                                       |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.2                                | Сканер                                                 | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                |
| 4.3                                | Принтер лазерный                                       | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                |
| 4.4                                | Копировальный аппарат                                  | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                |
| 4.5                                | Цифровая фотокамера                                    | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                |
| 4.6                                | Мультимедиапроектор                                    | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                |
| 4.7                                | Экран (на штативе или навесной)                        | Д | Минимальные размеры 1,25х1,25. Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 5                                  | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудования |   |                                                                                                       |
| 5.1                                | Стенка гимнастическая                                  | Г |                                                                                                       |
| 5.2                                | Козёл гимнастический                                   | Г |                                                                                                       |
| 5.3                                | Перекладина гимнастическая                             | Г |                                                                                                       |
| 5.4                                | Канат для лазанья с механизмом крепления               | Г |                                                                                                       |
| 5.5                                | Мост гимнастический подкидной                          | Г |                                                                                                       |
| 5.6                                | Скамейка гимнастическая жёсткая                        | Г |                                                                                                       |
| 5.7                                | Комплект навесного оборудования                        | Г |                                                                                                       |
| 5.8                                | Скамья атлетическая наклонная                          | Г |                                                                                                       |
| 5.9                                | Гантели наборные                                       | Г |                                                                                                       |
| 5.10                               | Маты гимнастические                                    | Г |                                                                                                       |
| 5.11                               | Мяч набивной (1кг, 2кг)                                | Г |                                                                                                       |
| 5.12                               | Скакалка гимнастическая                                | К |                                                                                                       |
| 5.13                               | Обруч гимнастический                                   | Г |                                                                                                       |
| <b>Лёгкая атлетика</b>             |                                                        |   |                                                                                                       |
| 5.18                               | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места        | Г |                                                                                                       |
| 5.19                               | Рулетка измерительная (10м, 50м)                       | Д |                                                                                                       |
| 5.20                               | Номера нагрудные                                       | Г |                                                                                                       |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |                                                        |   |                                                                                                       |



|                                 |                                                           |   |                                                                        |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------|
| 5.21                            | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой           | Г |                                                                        |
| 5.22                            | Мячи баскетбольные для мини-игры                          | Г |                                                                        |
| 5.24                            | Сетка волейбольная                                        | Д |                                                                        |
| 5.25                            | Мячи волейбольные                                         | Г |                                                                        |
| 5.26                            | Ворота для мини -футбола                                  | Д |                                                                        |
| 5.27                            | Сетка для ворот мини-футбола                              | Д |                                                                        |
| 5.28                            | Мячи футбольные                                           | Г |                                                                        |
| 5.29                            | Номера нагрудные                                          | Г |                                                                        |
| 5.30                            | Компрессор для накачивания мячей                          | Д |                                                                        |
| <b>Измерительные приборы</b>    |                                                           |   |                                                                        |
| 5.32                            | Весы медицинские с ростомером                             | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| <b>Средства первой помощи</b>   |                                                           |   |                                                                        |
| 5.33                            | Аптечка медицинская                                       | Д |                                                                        |
| <b>Дополнительный инвентарь</b> |                                                           |   |                                                                        |
| 6                               | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи шкаф.                                         |
| 7                               | Пришкольный стадион (площадка)                            |   |                                                                        |
| 7.1                             | Легкоатлетическая дорожка                                 | Д |                                                                        |
| 7.2                             | Сектор для прыжков в длину                                | Д |                                                                        |
| 7.3                             | Игровое поле для футбола (мини-футбола)                   | Д |                                                                        |
| 7.4                             | Гимнастический городок                                    | Д |                                                                        |
| 7.5                             | Лыжная трасса                                             | Д |                                                                        |

**Условные обозначения:**  
Д- демонстрационный экземпляр.  
К- комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса).  
Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Конкретизация планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования в разрезе разделов учебного предмета «Физическая культура» \_\_\_\_\_ и класса обучения

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учащиеся 5 класса научатся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Учащиеся 5 класса получают возможность научиться                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Раздел «Знания о физической культуре»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</li><li>• иметь представление о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения;</li><li>• систематически наблюдать за своим физическим состоянием;</li><li>• характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</li><li>• планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li></ul>                                                                                                                                                                                                        |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;</li><li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;</li><li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;</li><li>• определять уровень развития основных физических качеств</li></ul>                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• вести дневник самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.</li><li>• выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</li><li>• выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики</li><li>• выполнять закаливающие водные процедуры;</li><li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности.</li></ul> |
| Раздел «Физическое совершенствование»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления;</li><li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li><li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;</li><li>• выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом;</li><li>• выполнять подъем «полуелочкой», торможения «плугом, повороты переступанием;</li></ul>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li><li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</li><li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li><li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li></ul>                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять элементарные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол;</li><li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Учащиеся 6 класса научатся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Учащиеся 6 класса получают возможность научиться                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Раздел «Знания о физической культуре»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры;</li><li>• иметь представление о понятии «правильная и неправильная осанка»;</li><li>• иметь представление о понятии «росто-весовые показатели»;</li><li>• характеризовать роль и значение индивидуальных комплексов адаптивной и корректирующей физической культуры</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры;</li><li>• определять признаки положительного влияния занятий адаптивной и корректирующей физической культуры</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• составлять комплексы физических упражнений корректирующей направленности;</li><li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры для укрепления собственного здоровья;</li><li>• тестировать показатели физического развития (рост, вес);</li><li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;</li><li>• оказывать помощь в организации и проведении занятий.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• вести дневник по физкультурной деятельности;</li><li>• определять темпы своего роста, регулярно контролируя длину и массу своего тела.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Раздел «Физическое совершенствование»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплексы упражнений для восстановления умственной работоспособности, для снятия усталости глаз, для улучшения мозгового кровообращения, для плечевого пояса и рук;</li><li>• выполнять комплексы упражнений для физкультминутки;</li><li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метаниях;</li><li>• выполнять передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходом;</li><li>• выполнять подъем «елочкой», торможение и поворот упором;</li><li>• выполнять комбинации из освоенных элементов техники спортивных игр;</li><li>• играть в спортивные игры по упрощенным правилам;</li><li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплексы упражнений адаптивной и корректирующей гимнастики с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li><li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</li><li>• моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы;</li><li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах;</li><li>• выполнять правила спортивных игр;</li><li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li><li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учащиеся 7 класса научатся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Учащиеся 7 класса получают возможность научиться                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Раздел «Знания о физической культуре»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать основные направления физического воспитания в Древней Руси;</li><li>• характеризовать физические качества человека и методы их развития;</li><li>• ориентироваться в понятиях «здоровье и здоровый образ жизни»;</li><li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li><li>• устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li><li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья</li></ul>                                                                                                                                              |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать занятия спортивными играми и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья;</li><li>• составлять комплексы физических упражнений тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li><li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li><li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;</li><li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• составлять планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;</li><li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;</li><li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием оздоровительного массажа.</li></ul>                                                                                                               |
| Раздел «Физическое совершенствование»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплексы упражнений для развития скоростносиловых способностей;</li><li>• выполнять гимнастику для глаз;</li><li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метаниях;</li><li>• выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом;</li><li>• выполнять подъем в гору скользящим шагом;</li><li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплексы упражнений для тренировки различных групп мышц;</li><li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</li><li>• выполнять правила спортивных игр;</li><li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li><li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Учащиеся 8 класса научатся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Учащиеся 8 класса получают возможность научиться                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Раздел «Знания о физической культуре»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;<br>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;<br>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;<br>• рационально планировать режим дня и учебной недели;<br>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;<br>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                              | • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;<br>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;<br>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья               |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| • использовать занятия спортивными играми и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья;<br>• составлять комплексы физических упражнений тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;<br>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;<br>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;<br>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности. | • составлять планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;<br>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;<br>• проводить восстановительные мероприятия с использованием оздоровительного массажа.              |
| Раздел «Физическое совершенствование»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;<br>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;<br>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры;<br>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;<br>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;<br>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li><li>• выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант) и коньковым ходом;</li><li>• выполнять торможение и поворот «плугом»;</li><li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Выпускник научится:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Выпускник получит возможность научиться                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Раздел «Знания о физической культуре»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li><li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li><li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li><li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li><li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li><li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li><li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li></ul> |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li><li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li><li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li><li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li></ul>                                                                                                                               |
| <p>Раздел «Физическое совершенствование»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li><li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li><li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li><li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li><li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li><li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li><li>• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li><li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li><li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</li><li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li><li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li><li>• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li><li>• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</li></ul> |

Контрольные упражнения 5 класс

| Упражнения                                                             | Девочки           |              |                   | Мальчики      |              |                   |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|-------------------|
|                                                                        | оценки            |              |                   | оценки        |              |                   |
|                                                                        | отлично           | хорошо       | удовлетворительно | отлично       | хорошо       | удовлетворительно |
| Бег 60м, сек.                                                          | 10,4 и меньше     | 10,5 - 11,6  | 11,7 и больше     | 10,0 и меньше | 10,1 - 11,1  | 11,2 и больше     |
| Бег 300м, мин., сек.                                                   | 1,07 и меньше     | 1,08 - 1,21  | 1,22 и больше     | 1,00 и меньше | 1,01 - 1,17  | 1,18 и больше     |
| Бег 1000м, мин., сек.                                                  | 5,20 и меньше     | 5,21 - 7,20  | 7,21 и больше     | 4,45 и меньше | 4,46 - 6,45  | 6,46 и больше     |
| Бег 1500м, мин., сек.                                                  | 9,00 и меньше     | 9,01 - 10,29 | 10,30 и больше    | 8,50 и меньше | 8,51 - 10,50 | 10,00 и больше    |
| Прыжок в высоту, см                                                    | 105 и больше      | 100 - 85     | 80 и меньше       | 110 и больше  | 100 - 90     | 85 и меньше       |
| Метание мяча (150г), м                                                 | 21 и больше       | 20 - 15      | 14 и меньше       | 34 и больше   | 33 - 21      | 20 и меньше       |
| Бег на лыжах 1 км, мин. сек.                                           | 7,00 и меньше     | 7,01 - 7,30  | 7,31 - 8,10       | 6,30 и меньше | 6,31 - 7,00  | 7,01 - 7,40       |
| Бег на лыжах 2км                                                       | Без учета времени |              |                   |               |              |                   |
| Бег на лыжах 3 км                                                      | Без учета времени |              |                   |               |              |                   |
| Передача в стену и ловля мяча за 10 сек. с 2м, количество раз          | 5 и больше        | 4            | 3 и меньше        | 7 и больше    | 6 - 5        | 4 и меньше        |
| Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 сек, количество раз(ф/б) | 12 и больше       | 11- 8        | 7 и меньше        | 15 и больше   | 14 - 11      | 10 и меньше       |
| Приседание на одной ноге с опорой, количество раз                      | 18 и больше       | 17 - 13      | 12 и меньше       | 20 и больше   | 19 - 15      | 14 и меньше       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз                 | 10 и больше       | 9 - 7        | 7 и меньше        | 14 и больше   | 13 - 9       | 8 и меньше        |
| Баскетбол                                                              |                   |              |                   |               |              |                   |
| Ловля и передача мяча от стены (расстояние 2,5 м) 10 передач           | 15,5              | 17,5         | 22,0              | 15,0          | 16,0         | 20,0              |
| Ведение мяча                                                           | 10,5              | 11,0         | 12,0              | 9,5           | 10,0         | 11,0              |
| Броски мяча с места (6 попыток)                                        | 2                 | 1            | 0                 | 3             | 2            | 1                 |
| Змейка с ведением мяча 2 х 9м,                                         | Без учета времени |              |                   |               |              |                   |
| Волейбол                                                               |                   |              |                   |               |              |                   |
|                                                                        |                   |              |                   |               |              |                   |
| Передача мяча сверху над собой                                         | 5                 | 4            | 3                 | 6             | 5            | 4                 |
| Сесть на пол, встать, подпрыгнуть 10 раз, сек                          | 21,0 и меньше     | 22,0 - 24,0  | 25,0              | 20,0          | 22,0         | 23,0              |
| Техника передвижения(10 раз сек)                                       | 21,0              | 23,0         | 25,0              | 20,0          | 22,0         | 23,0              |
| Нижняя прямая подача(6 подач)                                          | 4                 | 3            | 2                 | 4             | 3            | 2                 |



Контрольные тесты 5 класс

| Упражнения                                          | Девочки       |           |                   | Мальчики      |             |                   |
|-----------------------------------------------------|---------------|-----------|-------------------|---------------|-------------|-------------------|
|                                                     | оценки        |           |                   | оценки        |             |                   |
|                                                     | отлично       | хорошо    | удовлетворительно | отлично       | хорошо      | удовлетворительно |
| Бег 30 м, сек                                       | 5,4 и меньше  | 5,5 - 6,2 | 6,3 и больше      | 5,3 и меньше  | 5,4 - 6,2   | 6,2 и больше      |
| Челночный бег                                       | 10,6 и меньше | 10,7-11,1 | 11,2 - 11,8       | 10,5 и меньше | 11,2 - 10,6 | 11,3-11,7         |
| Прыжки через скакалку, количество раз за 30 сек.    | 55 и больше   | 54 - 36   | 35 и меньше       | 50 и больше   | 49 - 31     | 30 и меньше       |
| Прыжки через скакалку, количество раз за 1мин.      | 110 и больше  | 109 - 91  | 91 и меньше       | 90 и больше   | 89 - 71     | 70 и меньше       |
| Подтягивание (девочки из положения лежа) кол-во раз | 15 и больше   | 13 - 6    | 5 и меньше        | 8 и больше    | 7- 4        | 3 меньше          |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.    | 16 и больше   | 10 - 15   | 9 и меньше        | 22 и больше   | 12 - 21     | 11 и меньше       |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.     | 35 и больше   | 30-34     | 25                | 45 и больше   | 40 - 44     | 28                |
| Наклон из положения сидя на полу см                 | +15 и больше  | +11 - 14  | +6 и меньше       | +7 и больше   | +5 - 6      | +1                |
| Прыжок в длину с места, см                          | 164 и больше  | 123-125   | 124 и меньше      | 179 и больше  | 178-135     | 134 и меньше      |

Контрольные упражнения 6класс

| Упражнения                                                             | Девочки           |             |                   | Мальчики      |             |                   |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------------|---------------|-------------|-------------------|
|                                                                        | оценки            |             |                   | оценки        |             |                   |
|                                                                        | отлично           | хорошо      | удовлетворительно | отлично       | хорошо      | удовлетворительно |
| Бег 60м, сек.                                                          | 10,2 и меньше     | 10,3 - 11,4 | 11,5 и больше     | 9,7 и меньше  | 9,8 - 10,9  | 11,0 и больше     |
| Бег 300м, мин., сек.                                                   | 1,05 и меньше     | 1,06 - 1,19 | 1,20 и больше     | 0,59 и меньше | 1,00 - 1,14 | 1,15 и больше     |
| Бег 1000м, мин., сек.                                                  | 5,10 и меньше     | 5,11 - 7,10 | 7,11 и больше     | 4,30 и меньше | 4,31 - 6,30 | 6,31 и больше     |
| Бег 1500м, мин., сек.                                                  | 8,15 и меньше     | 8,16 - 8,49 | 8,50 и больше     | 7,40 и меньше | 7,41 - 8,15 | 8,10 и больше     |
| Прыжок в высоту, см                                                    | 110 и больше      | 105 - 90    | 85 и меньше       | 115 и больше  | 110 - 95    | 90 и меньше       |
| Метание мяча (150г), м                                                 | 23 и больше       | 22 - 16     | 15 и меньше       | 38 и больше   | 35 - 23     | 21 и меньше       |
| Бег на лыжах 1 км, мин. сек.                                           | 7,00 и меньше     | 7,01 - 7,30 | 7,31 - 8,10       | 6,30 и меньше | 6,31 - 7,00 | 7,01 - 7,40       |
| Бег на лыжах 2км                                                       | 14,30             | 15,30       | 16,30             | 14,0          | 14,30       | 15,30             |
| Бег на лыжах 3 км                                                      | Без учета времени |             |                   |               |             |                   |
| Передача в стену и ловля мяча за 10 сек. с 2м, количество раз          | 5 и больше        | 4           | 3 и меньше        | 7 и больше    | 6 - 5       | 4 и меньше        |
| Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 сек, количество раз (ф/б) | 12 и больше       | 11- 8       | 7 и меньше        | 15 и больше   | 14 - 11     | 10 и меньше       |
| Удар на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз  | 3                 | 2           | 1                 | 4             | 3           | 2                 |
| Приседание на одной ноге с опорой, количество раз                      | 18 и больше       | 17 - 13     | 12 и меньше       | 20 и больше   | 19 - 15     | 14 и меньше       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз                 | 10 и больше       | 9 - 7       | 7 и меньше        | 14 и больше   | 13 - 9      | 8 и меньше        |
| Баскетбол                                                              |                   |             |                   |               |             |                   |
| Ловля и передача мяча от стены (расстояние 2,5 м) 10 передач           | 15,5              | 17,5        | 22,0              | 15,0          | 16,0        | 20,0              |
| Ведение мяча                                                           | 10,5              | 11,0        | 12,0              | 9,5           | 10,0        | 11,0              |
| Броски мяча с места (6 попыток)                                        | 2                 | 1           | 0                 | 3             | 2           | 1                 |
| Змейка с ведением мяча 2 х 9м,                                         | Без учета времени |             |                   |               |             |                   |
| Волейбол                                                               |                   |             |                   |               |             |                   |
| Передача мяча сверху над собой                                         | 5                 | 4           | 3                 | 6             | 5           | 4                 |

Контрольные упражнения 6 класс

|                                               |               |             |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------|---------------|-------------|------|------|------|------|
| Сесть на пол, встать, подпрыгнуть 10 раз, сек | 21,0 и меньше | 22,0 - 24,0 | 25,0 | 20,0 | 22,0 | 23,0 |
| Техника передвижения(10 раз сек)              | 21,0          | 23,0        | 25,0 | 20,0 | 22,0 | 23,0 |
| Нижняя прямая подача(6 подач)                 | 4             | 3           | 2    | 4    | 3    | 2    |

Контрольные тесты 6 класс

| Упражнения                                          | Девочки      |           |                   | Мальчики      |           |                   |
|-----------------------------------------------------|--------------|-----------|-------------------|---------------|-----------|-------------------|
|                                                     | оценки       |           |                   | оценки        |           |                   |
|                                                     | отлично      | хорошо    | удовлетворительно | отлично       | хорошо    | удовлетворительно |
| Бег 30 м, сек                                       | 5,3 и меньше | 5,4 - 6,0 | 6,1 и больше      | 5,2 и меньше  | 5,3 - 5,9 | 6,0 и больше      |
| Челночный бег 9х4                                   | 10,3и меньше | 11        | 11,6              | 10,7 и меньше | 11,2      | 11,8              |
| Прыжки через скакалку, количество раз за 30 сек.    | 60 и больше  | 59 - 40   | 39 и меньше       | 55 и больше   | 54 - 35   | 34 и меньше       |
| Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.     | 115 и больше | 114 - 96  | 95 и меньше       | 105 и больше  | 99 - 85   | 84 и меньше       |
| Подтягивание (девочки из положения лежа) кол-во раз | 15 и больше  | 14 - 7    | 6 и меньше        | 9 и больше    | 8 - 5     | 4 меньше          |
| Подтягивание из виса (раз)                          | -            | -         | -                 | 8             | 5         | 2                 |
| Отжимание из упора лежа                             | 14           | 8         | 4                 | -             | -         | -                 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.    | 17 и больше  | 16 - 11   | 10 и меньше       | 23 и больше   | 22 - 13   | 12 и меньше       |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.     | 40 и больше  | 39-34     | 26                | 46 и больше   | 45 - 38   | 30                |
| Наклон из положения сидя на полу см                 | +15 и больше | +11 - 14  | +6 и меньше       | +10 и больше  | +9 - 6    | +1                |
| Прыжок в длину с места, см                          | 179 и больше | 178-140   | 139 и меньше      | 184 и больше  | 183 - 145 | 144 и меньше      |
| Прыжок в длину с разбега                            | 330          | 329 - 231 | 230               | 360           | 359 - 271 | 270               |

Контрольные упражнения 7 класс

| Упражнения                                                             | Девочки           |             |                   | Мальчики      |             |                   |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------------|---------------|-------------|-------------------|
|                                                                        | оценки            |             |                   | оценки        |             |                   |
|                                                                        | отлично           | хорошо      | удовлетворительно | отлично       | хорошо      | удовлетворительно |
| Бег 60м, сек.                                                          | 9,8 и меньше      | 9,9 - 11,0  | 11,1 и больше     | 9,4 и меньше  | 9,5 - 10,6  | 10,7 и больше     |
| Бег 300м, мин., сек.                                                   | 1,01 и меньше     | 1,02 - 1,15 | 1,16 и больше     | 0,56 и меньше | 0,57 - 1,11 | 1,12 и больше     |
| Бег 500м, мин., сек.                                                   | -                 | -           | -                 | 1,45          | 1,53        | 2,00              |
| Бег 1000м, мин., сек.                                                  | 5,00 и меньше     | 5,05 - 7,00 | 7,01 и больше     | 4,20 и меньше | 4,21 - 6,15 | 6,16 и больше     |
| Бег 1500м, мин., сек.                                                  | 7,30 и меньше     | 8,00 - 8,29 | 8,30 и больше     | 7,00 и меньше | 7,01 - 7,50 | 7,51 и больше     |
| Прыжок в высоту, см                                                    | 115 и больше      | 110 - 95    | 90 и меньше       | 125 и больше  | 120 - 105   | 100 и меньше      |
| Метание мяча (150г), м                                                 | 26 и больше       | 25 - 18     | 17 и меньше       | 39 и больше   | 38 - 26     | 25 и меньше       |
| Бег на лыжах 1 км, мин. сек.                                           | 7,00 и меньше     | 7,01 - 7,30 | 7,31 - 8,10       | 6,30 и меньше | 6,31 - 7,00 | 7,01 - 7,40       |
| Бег на лыжах 2км                                                       | 14,00             | 15,00       | 16,30             | 13,00         | 14,00       | 15,00             |
| Бег на лыжах 3 км                                                      | Без учета времени |             |                   |               |             |                   |
| Передача в стену и ловля мяча за 10 сек. с 2м, количество раз          | 5 и больше        | 4           | 3 и меньше        | 7 и больше    | 6 - 5       | 4 и меньше        |
| Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 сек, количество раз (ф/б) | 17 и больше       | 16- 13      | 12 и меньше       | 22 и больше   | 21 - 15     | 14 и меньше       |
| Удар на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз  | 4                 | 3           | 2                 | 5             | 4           | 3                 |
| Приседание на одной ноге с опорой, количество раз                      | 18 и больше       | 17 - 13     | 12 и меньше       | 20 и больше   | 19 - 15     | 14 и меньше       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз                 | 10 и больше       | 9 - 7       | 7 и меньше        | 14 и больше   | 13 - 9      | 8 и меньше        |
| Баскетбол                                                              |                   |             |                   |               |             |                   |
| Ловля и передача мяча от стены (расстояние 2,5 м) 10 передач           | 15,5              | 17,5        | 22,0              | 15,0          | 16,0        | 20,0              |
| Ведение мяча                                                           | 10,5              | 11,0        | 12,0              | 9,5           | 10,0        | 11,0              |
| Броски мяча с места (6 попыток)                                        | 2                 | 1           | 0                 | 3             | 2           | 1                 |
| Змейка с ведением мяча 2 х 9м,                                         | Без учета времени |             |                   |               |             |                   |
| Волейбол                                                               |                   |             |                   |               |             |                   |

|                                               |               |             |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------|---------------|-------------|------|------|------|------|
| Передача мяча сверху над собой                | 5             | 4           | 3    | 6    | 5    | 4    |
| Сесть на пол, встать, подпрыгнуть 10 раз, сек | 21,0 и меньше | 22,0 - 24,0 | 25,0 | 20,0 | 22,0 | 23,0 |
| Техника передвижения(10 раз сек)              | 21,0          | 23,0        | 25,0 | 20,0 | 22,0 | 23,0 |
| Нижняя прямая подача(6 подач)                 | 4             | 3           | 2    | 4    | 3    | 2    |

Контрольные упражнения 8 класс

Контрольные тесты 7 класс

| Упражнения                                            | Девочки      |           |                   | Мальчики     |           |                   |
|-------------------------------------------------------|--------------|-----------|-------------------|--------------|-----------|-------------------|
|                                                       | оценки       |           |                   | оценки       |           |                   |
|                                                       | отлично      | хорошо    | удовлетворительно | отлично      | хорошо    | удовлетворительно |
| Бег 30 м, сек                                         | 5,3 и меньше | 5,4 - 6,0 | 6,1 и больше      | 5,2 и меньше | 5,3 - 5,9 | 6,0 и больше      |
| Челночный бег 9х4                                     | 10,6         | 11,1      | 12,0              | 10,2         | 10,8      | 11,6              |
| Прыжки через скакалку, количество раз за 30 сек.      | 65 и больше  | 64 - 50   | 49 и меньше       | 60 и больше  | 59 - 40   | 39 и меньше       |
| Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.       | 120 и больше | 119 - 105 | 104 и меньше      | 105 и больше | 104 - 95  | 94 и меньше       |
| Подтягивание (девочки из положения лежа) кол-во раз   | 16 и больше  | 15 - 8    | 7 и меньше        | 10 и больше  | 9- 6      | 5 меньше          |
| Подтягивание из виса (раз)<br>Отжимание из упора лежа | 16           | 12        | 7                 | 8            | 5         | 2                 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.      | 18 и больше  | 17 - 12   | 11 и меньше       | 24 и больше  | 23 - 14   | 13 и меньше       |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.       | 42           | 35        | 27                | 47           | 40        | 33                |
| Наклон из положения сидя на полу см                   | 16           | 11        | 6                 | 11           | 7         | 3                 |
| Прыжок в длину с места, см                            | 182 и больше | 181-145   | 144 и меньше      | 195 и больше | 194 - 160 | 1659и меньше      |
| Прыжок в длину с разбега                              | 350          | 324 - 241 | 234               | 368          | 379 - 291 | 279               |

Учебные нормативы 8 класс

| Мальчики                    |                               |       |       |       | Девочки                     |                               |       |       |       |
|-----------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|
| №                           | Контрольное упражнение        | 5     | 4     | 3     | №                           | Контрольное упражнение        | 5     | 4     | 3     |
| Легкая атлетика             |                               |       |       |       |                             |                               |       |       |       |
| 1                           | Бег 60м (сек)                 | 9,0   | 9,7   | 10,5  | 1                           | Бег 60м (сек)                 | 9,7   | 10,2  | 10,7  |
| 2                           | Бег 500м (мин,сек)            | 1,38  | 1,45  | 1,55  | 2                           | Бег 300м (мин,сек)            | 1,00  | 1,05  | 1,12  |
| 3                           | Бег 1500м (мин,сек)           | 6,25  | 6,55  | 7,25  | 3                           | Бег 1500м (мин,сек)           | 7,30  | 8,00  | 8,40  |
| 4                           | Прыжки в длину с разбега (см) | 410   | 370   | 310   | 4                           | Прыжки в длину с разбега (см) | 360   | 310   | 260   |
| 5                           | Прыжки в высоту (см)          | 120   | 110   | 100   | 5                           | Прыжки в высоту (см)          | 110   | 105   | 95    |
| 6                           | Метание гранаты 500г (м)      | 30    | 25    | 20    | 6                           | Метание мяча (м)              | 26    | 21    | 15    |
| Лыжные гонки 3 км (мин,сек) |                               | 18,00 | 19,00 | 20,00 | Лыжные гонки 3 км (мин,сек) |                               | 20,00 | 21,00 | 23,00 |
| Общефизическая подготовка   |                               |       |       |       |                             |                               |       |       |       |
| 1                           | Бег 1000м (мин,сек)           | 4,10  | 4,40  | 5,10  | 1                           | Бег 1000м (мин,сек)           | 4,50  | 5,20  | 5,50  |
| 2                           | Прыжки в длину с места (см)   | 205   | 180   | 165   | 2                           | Прыжки в длину с места (см)   | 185   | 175   | 155   |
| 3                           | Подтягивание из виса (раз)    | 9     | 6     | 3     | 3                           | Отжимание из упора лёжа (раз) | 19    | 12    | 4     |
| 4                           | Поднимание туловища (мин/раз) | 48    | 42    | 34    | 4                           | Поднимание туловища (мин/раз) | 44    | 36    | 27    |
| 5                           | Наклон вперёд (см)            | 12    | 8     | 4     | 5                           | Наклон вперёд (см)            | 18    | 13    | 7     |
| 6                           | Челночный бег 4х9м (сек)      | 10,0  | 10,6  | 11,4  | 6                           | Челночный бег 4х9м (сек)      | 10,5  | 11,0  | 11,6  |
| 7                           | Прыжки со скакалкой (мин/раз) | 110   | 90    | 70    | 7                           | Прыжки со скакалкой (мин/раз) | 130   | 110   | 90    |

| Мальчики                    |                               |       |       |       | Девочки                     |                               |       |       |       |
|-----------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|
| №                           | Контрольное упражнение        | 5     | 4     | 3     | №                           | Контрольное упражнение        | 5     | 4     | 3     |
| Легкая атлетика             |                               |       |       |       |                             |                               |       |       |       |
| 1                           | Бег 60м (сек)                 | 8,0   | 9,5   | 10,5  | 1                           | Бег 60м (сек)                 | 9,7   | 10,2  | 10,7  |
| 2                           | Бег 500м (мин,сек)            | 1,35  | 1,42  | 1,55  | 2                           | Бег 300м (мин,сек)            | 1,00  | 1,05  | 1,12  |
| 3                           | Бег 2000м (мин,сек)           | 8,00  | 8,30  | 9,15  | 3                           | Бег 2000м (мин,сек)           | 7,30  | 8,00  | 8,40  |
| 4                           | Прыжки в длину с разбега (см) | 430   | 380   | 330   | 4                           | Прыжки в длину с разбега (см) | 360   | 310   | 260   |
| 5                           | Прыжки в высоту (см)          | 125   | 115   | 105   | 5                           | Прыжки в высоту (см)          | 110   | 105   | 95    |
| 6                           | Метание гранаты 500г (м)      | 35    | 30    | 24    | 6                           | Метание мяча (м)              | 27    | 21    | 17    |
| Лыжные гонки 3 км (мин,сек) |                               | 17,30 | 18,00 | 19,00 | Лыжные гонки 3 км (мин,сек) |                               | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| Общефизическая подготовка   |                               |       |       |       |                             |                               |       |       |       |
| 1                           | Бег 1000м (мин,сек)           | 4,00  | 4,20  | 5,00  | 1                           | Бег 1000м (мин,сек)           | 4,40  | 5,10  | 5,40  |
| 2                           | Прыжки в длину с места (см)   | 220   | 195   | 170   | 2                           | Прыжки в длину с места (см)   | 180   | 170   | 150   |
| 3                           | Подтягивание из виса (раз)    | 10    | 7     | 3     | 3                           | Отжимание из упора лёжа (раз) | 17    | 12    | 6     |
| 4                           | Поднимание туловища (мин/раз) | 50    | 43    | 34    | 4                           | Поднимание туловища (мин/раз) | 45    | 38    | 25    |
| 5                           | Наклон вперед (см)            | 14    | 11    | 5     | 5                           | Наклон вперед (см)            | 20    | 16    | 7     |
| 6                           | Челночный бег 4х9м (сек)      | 9,8   | 10,4  | 11,2  | 6                           | Челночный бег 4х9м (сек)      | 10,3  | 10,8  | 11,8  |
| 7                           | Прыжки со скакалкой (мин/раз) | 110   | 90    | 70    | 7                           | Прыжки со скакалкой (мин/раз) | 130   | 110   | 90    |