

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №8»**

**РАССМОТРЕНО**

на методическом  
объединении  
протокол № 1  
от «30» августа 2019г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы

приказ № 149  
от «30» августа 2019г.

Поспелова В.А.

**Рабочая учебная программа  
курса  
*Физическая культура*  
**5 - 9 классы****

г.Шадринск  
2019г

**Составитель программы:**

Учитель **Маслов ВА**

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8»

Категория – Первая

Стаж - 6 лет

срок последней аттестации - 2016г.

Учитель **Брагин ИА**

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8»

Категория – Первая

Стаж - 2 года

срок последней аттестации - 2016г.

Программа рекомендована к реализации с \_\_\_\_\_

Уточнено по состоянию на «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_ г

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

Уточнено по состоянию на «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_ г

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

Уточнено по состоянию на «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_ г

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «**Физическая культура**» разработана в соответствии с *нормативно-правовыми документами*:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования/ Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 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»
- Образовательной программой основного общего образования МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8» (утверждена приказом директора от 25.08.2015г. № 143);
- Учебным планом МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8» на 2017 – 2018 учебный год;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, одобренной Федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8.04.2015г. №1/15);
- учебным планом МКОУ СОШ №8 на 2017-2018 г.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

## Место учебного предмета

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс - 510 часов:

5 класс — 102 ч (3 ч. в неделю),

6 класс — 102 ч(3 ч. в неделю),

7 класс — 102 ч(3 ч. в неделю),

8 класс — 102 ч(3 ч. в неделю),

9 класс — 102 ч(3 ч. в неделю).

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

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного

компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное изучение и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Изучение предмета «Физическая культура» основано на **межпредметных связях** с историей, географией, литературой, изобразительным искусством, музыкой, информатикой, математикой, ОБЖ, физикой.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие



команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### *ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

5—7 классы 3 ч в неделю, всего 315 ч

Содержание курса	Тематическое планирование
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>

<p>Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Познай себя Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>
<p><b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b></p>	
<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега <u>5 класс</u> 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. <u>6 класс</u></p>

	<p>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. <u>7 класс</u> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега <u>5 класс</u> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. <u>6 класс</u> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м <u>7 класс</u> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Овладение техникой прыжка в длину <u>5 класс</u> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. <u>6 класс</u> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. <u>7 класс</u> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту <u>5 класс</u> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. <u>6 класс</u> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. <u>7 класс</u> Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>

<p>Метание малого мяча</p>	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p><u>5 класс</u></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><u>6 класс</u></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><u>7 класс</u></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 шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>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.</p>
<p>Развитие скоростных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>

<p>Знания о физической культуре.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>
<p>Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности.</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>
<p>Организующие команды и приёмы.</p>	<p>Освоение строевых упражнений  <u>5класс</u>  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.  <u>6класс</u>  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  <u>7класс</u>  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p>

<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении  <u>5—7 классы</u>  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами  <u>5—7 классы</u>  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p>	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров  <u>5 класс</u>  Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.  <u>6 класс</u>  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.  <u>7 класс</u>  Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>

<p>Опорные прыжки.</p>	<p>Освоение опорных прыжков  <u>5 класс</u>  Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).  <u>6 класс</u>  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).  <u>7 класс</u>  Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации.</p>	<p>Освоение акробатических упражнений  <u>5 класс</u>  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  <u>6 класс</u>  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.  <u>7 класс</u>  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>
<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  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.</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>
<p>Развитие гибкости.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.  Упражнения с предметами.</p>

Знания о физической культуре.	<p><u>5—7 классы</u> 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.</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	<p><u>5—7 классы</u> 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.</p>
Овладение организаторскими умениями.	<p><u>5—7 классы</u> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</p>
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p><u>5 — 6 классы</u> 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).</p> <p><u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>
Освоение техники ведения мяча.	<p><u>5—6 классы</u> 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.</p> <p><u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в</p>



	<p>движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p><u>5—6 классы</u> Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><u>7 класс</u> Перехват мяча.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>5 — 6 классы</u> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые</p>

	<p>задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.</p>
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча.</p>	<p><u>5 — 7 классы</u></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p><u>6—7 классы</u></p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>
<p>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).</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>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.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>

<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  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.</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	<p><u>5 класс</u>  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. <u>6—7 классы</u>  То же через сетку.</p>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5 класс</u>  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  <u>6—7 классы</u>  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>5 класс</u>  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).  <u>6—7 классы</u>  Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций.</p>
<p>Знания о спортивной игре.</p>	<p><u>5—7 классы</u>  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита).</p>

	<p>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.</p>
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—7 классы</u> 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.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p>	<p>История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>5 класс</u> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <u>6—7 классы</u> Дальнейшее закрепление техники.</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча.</p>	<p><u>5 класс</u> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <u>6—7 классы</u> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p><u>5 класс</u> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. <u>6—7 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в</p>

	<p>движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.</p>
Овладение техникой бросков мяча.	<p><u>5 класс</u> Зросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. <u>6—7 классы</u> Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.</p>
Освоение индивидуальной техники защиты	<p><u>5—6 классы</u> Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. <u>7 класс</u> Перехват мяча. Игра вратаря.</p>
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	<p><u>5—6 классы</u> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <u>7 класс</u> Дальнейшее закрепление техники.</p>
Освоение тактики игры.	<p><u>5—6 классы</u> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <u>7 класс</u> Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p><u>5—6 классы</u> Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <u>7 класс</u> Игра по правилам мини-гандбола.</p>
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p><u>5 класс</u> 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).</p>

	<p><u>6—7 классы</u> Дальнейшее закрепление техники.</p>
Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	<p><u>5 класс</u> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><u>6—7 классы</u> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p>
Овладение техникой ударов по воротам.	<p><u>5 класс</u> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><u>6—7 классы</u> Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<p><u>5—7 классы</u> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<p><u>5—7 классы</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>
Освоение тактики игры.	<p><u>5—6 классы</u> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p><u>7 класс</u> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.</p>
Освоение техники плавания.	<p><u>5—7 классы</u> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.</p>

Развитие выносливости	<u>5—7 классы</u> Повторное проплавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде.
Развитие координационных способностей.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.
Знания	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.
Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.
Овладение организаторскими способностями.	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.
Рефераты и итоговые работы.	
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей.</b>	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных Суставов.
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц. Туловища.
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

	<p>Выносливость Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>
<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	<p>Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.</p>

### *ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 210 ч

Содержание курса	Тематическое планирование
<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>	
Физическое развитие человека.	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность <u>8—9 классы</u> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p>
	<p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений <u>8—9 классы</u> 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.</p>
	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p>
	<p><u>8—9 классы</u> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.</p>
	<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям <u>8—9 классы</u> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).</p>



<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями <u>8—9 классы</u> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p>	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям <u>8—9 классы</u> 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.</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>
<p>Совершенствование физических способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>
<p>Адаптивная физическая культура.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p>

История возникновения и формирования физической культуры.	<u>8—9 классы</u> 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).
Физическая культура олимпийское движение России (СССР).	<u>8—9 классы</u> 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.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Олимпиады: странички истории <u>8—9 классы</u> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.</b>	
Баскетбол	
Содержание курса.	Тематическое планирование
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Освоение ловли и передач мяча.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.
Освоение техники ведения мяча.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.
Овладение техникой бросков мяча.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.
Освоение индивидуальной техники защиты.	<u>8 класс</u> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <u>9 класс</u> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8 класс</u> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <u>9 класс</u> Совершенствование техники.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8 класс</u> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <u>9 класс</u> Совершенствование техники.
Освоение тактики игры.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<u>8—9 классы</u> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.
<b>Гандбол</b>	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Освоение ловли и передач мяча.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча.
Освоение техники ведения мяча.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники движений.
Овладение техникой бросков мяча.	<u>8 класс</u> Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. <u>9 класс</u> Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.
Освоение индивидуальной техники защиты.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование индивидуальной техники защиты.
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники перемещений, владения мячом и

	развитие кондиционных и координационных способностей
Освоение тактики игры.	<u>8 класс</u> Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». <u>9 класс</u> Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<u>8 класс</u> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. <u>9 класс</u> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.
<b>Футбол</b>	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	<u>8 класс</u> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. <u>9 класс</u> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.
Освоение техники ведения мяча.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники ведения мяча.
Овладение техникой ударов по воротам.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники ударов по воротам.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники владения мячом.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники перемещений, владения мячом.
Освоение тактики игры.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование тактики игры.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	<u>8—9 классы</u>

способностей.	Дальнейшее развитие психомоторных способностей.
Волейбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Освоение техники приёма и передач мяч.	<u>8 класс</u> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <u>9 класс</u> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<u>8 класс</u> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры <u>9 класс</u> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.
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).	<u>8 класс</u> Давнейшее обучение технике движений. <u>9 класс</u> Совершенствование координационных способностей.
Развитие выносливости.	<u>8 класс</u> Дальнейшее развитие выносливости. <u>9 класс</u> Совершенствование выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи.	<u>8 класс</u> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <u>9 класс</u> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
Освоение техники прямого нападающего удара.	<u>8 класс</u> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <u>9 класс</u>

	Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование Координационных способностей.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование Координационных способностей.
Освоение тактики игры.	<u>8 класс</u> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <u>9 класс</u> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
Знания о спортивной игре.	<u>8—9 классы</u> 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.
Самостоятельные занятия.	<u>8—9 классы</u> 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.
Овладение организаторскими умениями.	<u>8—9 классы</u> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
Гимнастика	
Освоение строевых упражнений.	<u>8 класс</u> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево <u>9 класс</u> 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.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование двигательных способностей.
Освоение и совершенствование висов и упоров.	<u>8 класс</u> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок <u>9 класс</u> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
Освоение опорных прыжков.	<u>8 класс</u> Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). <u>9 класс</u> Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
Освоение акробатических упражнений	<u>8 класс</u> 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. <u>9 класс</u> 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.
Развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование кондиционных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование способностей

	Двигательных навыков.
Знания о физической культуре.	<u>8—9 классы</u> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.
Самостоятельные занятия.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.
Овладение организаторскими умениями.	<u>8—9 классы</u> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Легкая атлетика	
Овладение техникой спринтерского бега	<u>8 класс</u> Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. <u>9 класс</u> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.
Овладение техникой прыжка в длину	<u>8 класс</u> Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. <u>9 класс</u> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.
Овладение техникой прыжка в высоту.	<u>8 класс</u> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. <u>9 класс</u> Совершенствование техники прыжка в высоту.



<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	<p><u>8 класс</u>  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><u>9 класс</u>  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>8 класс</u>  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><u>9 класс</u>  Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>
<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на</p>

	основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
Освоение техники лыжных ходов.	<p><u>8 класс</u> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p><u>9 класс</u> Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр-уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>
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.
Овладение техникой приёмов.	<p><u>8—9 классы</u> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.</p>
Развитие координационных способностей.	<p><u>8—9 классы</u> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p>
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<p><u>8—9 классы</u> Силовые упражнения и единоборства в парах.</p>
Знания.	<p><u>8—9 классы</u> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.</p>
Самостоятельные занятия.	<p><u>8—9 классы</u> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные</p>

	игры.
Овладение организаторскими способностями.	<u>8—9 классы</u> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.
Освоение техники плавания.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.
Развитие выносливости.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование двигательных способностей и выносливости.
Развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование координационных способностей.
Знания.	<u>8—9 классы</u> Повторение пройденного материала.
Самостоятельные занятия.	<u>8—9 классы</u> Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.
Овладение организаторскими способностями.	<u>8—9 классы</u> Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	
Утренняя гимнастика.	<u>8—9 классы</u> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.
Выбирайте виды спорта.	<u>8—9 классы</u> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.

Тренировку начинаем с разминки.	<u>8—9 классы</u> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.
Повышайте физическую подготовленность.	<u>8—9 классы</u> 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.
Коньки	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<u>8—9 классы</u> Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду.
Хоккей	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<u>8—9 классы</u> Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним.
Бадминтон	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<u>8—9 классы</u> Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.
Скейтборд	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<u>8—9 классы</u> Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.
Атлетическая гимнастика	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<u>8—9 классы</u> Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.

После тренировки.	<u>8—9 классы</u> Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления.
Ваш домашний стадион.	<u>8—9 классы</u> Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.
Рефераты и итоговые работы.	

### Знания о физической культуре (4 ч)

#### 5 класс

#### *История физической культуры*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### *Физическая культура (основные понятия)*

Физическое развитие человека.

#### *Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

#### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится* планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

*Ученик получит возможность научиться* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

*Ученик научится* проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

*Ученик получит возможность научиться* вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование (98 ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

#### **Гимнастика с основами акробатики (20 ч)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

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

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

**Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

#### *Развитие координации движений*

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

#### *Развитие силы*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"**

#### *Ученик научится:*

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

*Ученик получит возможность научиться* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

### **Легкая атлетика (28 ч)**

#### *Беговые упражнения:*

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



- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно - ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Легкая атлетика:*

### *Развитие выносливости*

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

### *Развитие силы*

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

### *Развитие быстроты*

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

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

### *Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

### *Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Спортивные игры (38 ч)**

### **Баскетбол (24 ч)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние

до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол(14 ч)**

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

### **Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

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

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### Развитие координации движений

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

#### Развитие силы

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

### Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

*Ученик научится* выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)

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

### Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре (4 ч)**

#### **История физической культуры**

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

#### **Физическая культура (основные понятия)**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **Планируемые результаты изучения учебного "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России;

- обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями;

- организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"**

*Ученик научится* организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, готовиться к занятиям физической культурой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой;

- оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок);

- измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование (98 ч)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела " Физкультурно-оздоровительная деятельность "**

*Ученик научится* выполнять комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз, комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (98 ч)**

#### **Гимнастика с основами акробатики (20 ч)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

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

**Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно - ориентированные упражнения:*

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие гибкости*

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

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;



- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

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

#### **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

##### *Ученик научится:*

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

##### *Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Легкая атлетика (28 ч)**

##### *Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

*Метание малого мяча:*

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

**Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно - ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие выносливости*

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

*Развитие силы*

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

### *Развитие быстроты*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

#### *Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Спортивные игры (38 ч)**

#### **Баскетбол (24 ч)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;  
по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (14 ч)**

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

### **Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие быстроты*

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

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола)

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится* выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)**

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**7 класс**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

## *История физической культуры*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

## *Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

## *Физическая культура человека*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития;
- раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях;
- раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

*Ученик получит возможность научиться* характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

## **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

## **Физическое совершенствование (98 ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

### **Гимнастика с основами акробатики (20 ч)**

*Организуемые команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

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

### **Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие гибкости*

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

*Развитие координации движений*

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

*Развитие силы*



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

### **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

*Ученик получит возможность научиться* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

### **Легкая атлетика (28 ч)**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

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

*Метание малого мяча:*

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

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

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

### **Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

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

*Развитие выносливости*

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

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

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Спортивные игры (38 ч)**

#### **Баскетбол (24 ч)**

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

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

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

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

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

## **Волейбол (14 ч)**

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

## **Прикладно – ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

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

*Развитие быстроты*

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

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

*Ученик получит возможность научиться* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)**

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

*Ученик получит возможность научиться* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре (4 ч)**

*История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия)*

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

## *Физическая культура человека*

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них;
- раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена;
- раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

*Ученик получит возможность научиться* отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Планирование занятий физической культурой

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

## **Физическое совершенствование (98 ч)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

## Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

### *Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

### *Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

### Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

### *Опорные прыжки:*

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

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

### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

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

## **Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

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

*Развитие гибкости*

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

*Развитие координации движений*

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

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;



- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

*Ученик получит возможность научиться* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

### **Легкая атлетика (28 ч)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

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

*Метание малого мяча:*

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

- метание малого мяча на дальность;

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

### **Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

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

*Развитие выносливости*

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

*Развитие силы*

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

*Развитие быстроты*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Спортивные игры (38 ч)**

#### **Баскетбол (18 ч)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол (20 ч)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

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

### **Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

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

*Развитие быстроты*

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

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

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

### *Развитие силы*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится* выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

*Ученик получит возможность научиться* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км.

Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

*Ученик получит возможность научиться* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре (6 ч)**

#### *История физической культуры*

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

#### *Физическая культура (основные понятия)*

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### *Физическая культура человека*

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения;
- обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий;
- определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека;
- руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы;
- характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование (96 ч)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

#### **Гимнастика с основами акробатики (20 ч)**

##### *Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

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

##### *Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

##### *Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

##### *Опорные прыжки:*

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

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

##### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

##### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

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

## **Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общefизическая подготовка:*

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

#### *Развитие гибкости*

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

#### *Развитие координации движений*

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

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);



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

### **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

*Ученик получит возможность научиться* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

### **Легкая атлетика (28 ч)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

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

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

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

*Развитие выносливости*

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

*Развитие силы*

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

*Развитие быстроты*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Спортивные игры (36 ч)**

#### **Баскетбол (16 ч)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол (20 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

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

*Развитие быстроты*

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

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

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

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;  
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;  
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие силы*

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

#### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится* выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

*Ученик получит возможность научиться* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)**

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

#### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

*Ученик получит возможность научиться* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Таблица распределения количества учебных часов**

№ п/п	Раздел программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>96</b>
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
	Гимнастика с основами акробатики	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	Легкая атлетика	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
	Спортивные игры:	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>36</b>
	Баскетбол	24	24	24	18	16
	Волейбол	14	14	14	20	20
	Лыжная подготовка	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>				

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**5 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
1	Олимпийские игры древности	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
<b>Легкая атлетика(14 ч)</b>			
<b>Беговые упражнения (8 ч)</b>			
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	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.
3	Ускорение с высокого старта	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4	Бег на результат 60 м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Высокий старт	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

7	Кроссовый бег	1	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
8	Бег 1000 м	1	
9	Челночный бег	1	
<b>Прыжковые упражнения (3 ч)</b>			
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	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
11			
12			
<b>Метание малого мяча(3 ч)</b>			
13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	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
14	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	



15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
<b>Спортивные игры(12 ч)</b>			
<b>Баскетбол (12 ч)</b>			
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	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
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
18	Повороты без мяча и с мячом	1	
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	

20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	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
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	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
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	

25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	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
26	Вырывание и выбивание мяча	1	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
27	Игра по упрощенным правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
28	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

**Гимнастика с основами акробатики (20 ч)****Организующие команды и приёмы (2 ч)**

29	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	
<b>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</b>			
31	Кувырок вперед и назад	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32			
33	Стойка на лопатках	2	
34			
35	Акробатическая комбинация	3	
36			
37			
38	Ритмическая гимнастика	2	

39			
<b>Опорные прыжки (3 ч)</b>			
40	Опорный прыжок	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41			
42			
<b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (6 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (6 ч)</b>			
43	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами (девочки)	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44			
45	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1	
46			

47	Зачетная комбинация	1	
48			
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
49	Физическое развитие человека	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)</b>			
50	Попеременный двухшажный ход	2	Описывают технику изучаемых 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 её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
51			
52	Одновременный бесшажный ход	2	
53			
54	Подъём "полуёлочкой"	2	
55			
56	Торможение "плугом"	2	
57			
58	Повороты переступанием	2	
59			
60	Передвижение на лыжах до 3 км	2	
61			
<b>Спортивные игры(17 ч)</b>			
<b>Баскетбол (12 ч)</b>			

62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	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
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	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
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	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

66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	действий, соблюдают правила безопасности
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	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
69	Штрафной бросок	2	
70			
71	Вырывание и выбивание мяча	1	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



72	Игра по упрощенным правилам	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
73			

**Волейбол (5 ч)**

74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	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
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3	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
77			
78			

**Знания о физической культуре (1 ч)**

79	Режим дня, его основное содержание и правила	1	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня.
----	--	---	---

	планирования		Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.
<b>Волейбол (9 часов)</b>			
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3	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
81			
82			
83	Нижняя прямая подача	3	
84			
85			
86	Игра по упрощенным правилам мини- волейбола	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
87			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
88			
<b>Легкая атлетика(14 ч)</b>			
<b>Беговые упражнения (8 ч)</b>			
89	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	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.
90	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

91	Скоростной бег до 40 м	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
92	Бег на результат 60 м	1	
93	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
94	Кроссовый бег	1	
95	Бег 1000 м	1	
96	Челночный бег	1	
<b>Прыжковые упражнения (3 ч)</b>			
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых</p>
98			

99			упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Метание малого мяча(3 ч)</b>			
100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**6 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.
<b>Легкая атлетика(14 ч)</b>			
<b>Беговые упражнения (8 ч)</b>			
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1	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. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте
3	Скоростной бег до 50 м	1	
4	Бег на результат 60 м	1	
5	Высокий старт	1	

			сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Кроссовый бег	1	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
8	Бег 1200 м	1	
9	Челночный бег	1	
<b>Прыжковые упражнения (3 ч)</b>			
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
12			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Метание малого мяча(3 ч)</b>			
13	Метание теннисного	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её

	мяча с места на дальность отскока от стены		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
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
<b>Спортивные игры(12 ч)</b>			
<b>Баскетбол (12 ч)</b>			
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	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
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
18	Повороты без мяча и с мячом	1	
19	Комбинация из	1	

	освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	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
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	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
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24	Передача мяча двумя	1	



	руками с отскоком от пола		
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	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
26	Вырывание и выбивание мяча	2	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
27	Игра по упрощенным правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением	1	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических

	здоровья, развитием физических качеств.		качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 ч)</b>			
<b>Организующие команды и приёмы(2 ч)</b>			
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1	
<b>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</b>			
31	Два кувырка вперед	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32	слитно		
33	"мост" и положения стоя с помощью.	2	
34			
35	Акробатическая	3	
36	комбинация		
37			
38	Ритмическая гимнастика	2	
39			

<b>Опорные прыжки (3ч)</b>			
40	Опорный прыжок	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41			
42			
<b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (6 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (6 ч)</b>			
43	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	6	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
44			
45			
46			
47			
48			
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
49	Организация и	1	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять

	планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		содержание объём времени для каждой части занятий.	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)</b>				
50	Одновременный	2	Описывают технику изучаемых 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 её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
51	двухшажный ход			
52	Одновременный	2		
53	бесшажный ход			
55	Подъём "ёлочкой"	2		
56				
57	Торможение и поворот упором	2		
58				
59	Игры на лыжах	2		
60				
61	Передвижение на лыжах до 3,5 км	2		
62				
<b>Спортивные игры(17 ч)</b>				
<b>Баскетбол (12 ч)</b>				
63	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	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	

	(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		действий, соблюдают правила безопасности
64	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	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
65	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
66	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	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
67	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
68	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
69	Броски одной и двумя руками с места и в	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
70	Штрафной бросок	2	
71			
72	Вырывание и выбивание мяча	1	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
73	Игра по упрощенным правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Волейбол (5ч)</b>			
74	Стойка игрока, перемещение в стойке	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
76	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3	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
77			
78			
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
79	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.
<b>Волейбол (9 ч)</b>			
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3	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
81			
82			
83	Нижняя прямая подача	3	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
84			

85			
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	3	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
87			
88			
<b>Легкая атлетика(14 ч)</b>			
<b>Беговые упражнения (8 ч)</b>			
89	Ускорение с высокого старта	1	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
90	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	
91	Скоростной бег до 50 м	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
92	Бег на результат 60 м	1	
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
94	Кроссовый бег	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
95	Бег 1200 м	1	
96	Челночный бег	1	



			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Прыжковые упражнения (3 ч)</b>			
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
98			
99			
<b>Метание малого мяча(3 ч)</b>			
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	<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>
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя	1	

	на полу, от груди		
--	-------------------	--	--

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**7 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.
<b>Легкая атлетика(14 ч)</b>			
<b>Беговые упражнения (8 ч)</b>			
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Скоростной бег до 60 м	1	
4	Бег на результат 60 м	1	
5	Высокий старт	1	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
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,

7	Кроссовый бег	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
8	Бег 1500 м	1	
9	Челночный бег	1	
<b>Прыжковые упражнения (3 ч)</b>			
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	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
11			
12			
<b>Метание малого мяча(3 ч)</b>			
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	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
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
15	Броски набивного мяча (2 кг)	1	

	двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
<b>Спортивные игры(12 ч)</b>			
<b>Баскетбол (12 ч)</b>			
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	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
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
18	Повороты без мяча и с мячом	1	
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	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

21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	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
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	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
26	Вырывание и выбивание мяча	1	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
27	Игра по упрощенным правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
28	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 ч)</b>			
<b>Организующие команды и приёмы(2 ч)</b>			
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1	
<b>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</b>			
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

32	назад в полушпагат (девочки).			
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).	2		
34	"Мост" из положения стоя с помощью (девочки)			
35	Акробатическая комбинация	3		
36				
37				
38	Ритмическая гимнастика	2		
39				
<b>Опорные прыжки (3ч)</b>				
40	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	3		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41				
42				



**Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (6 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (6 ч)**

43	<p>Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)</p>	3	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
44			
45			
46			
47			
48			

**Знания о физической культуре (1 ч)**

49	Спортивная подготовка		Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)</b>			
50	Одновременный одношажный	2	Описывают технику изучаемых 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 её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
51	ход		
52	Подъём в гору скользящим	2	
53	шагом.		
54	Преодоление бугров и впадин	2	
55	при спуске с горы		
56	Поворот на месте махом.	2	
57			
58	Игры на лыжах	2	
59			
60	Передвижение на лыжах до 4 км	2	
61			
<b>Спортивные игры(17 ч)</b>			
<b>Баскетбол (12 ч)</b>			
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот,	1	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

	ускорение)		
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	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
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	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
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без	1	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

	сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		действий, соблюдают правила безопасности
69	Штрафной бросок	2	
70			
71	Вырывание и выбивание мяча	1	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
72	Игра по упрощенным правилам	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
73			
<b>Волейбол (5 ч)</b>			
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	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
75	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	

76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3	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
77			
78			
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
79	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.
<b>Волейбол (9 ч)</b>			
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3	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
81			
82			
83	Нижняя прямая подача	3	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
84			
85			
86	Игра по упрощенным правилам	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют

87	мини-волейбола		судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
88			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<b>Легкая атлетика(14 ч)</b>			
<b>Беговые упражнения (8 ч)</b>			
89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
91	Скоростной бег до 60 м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92	Бег на результат 60 м	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
94	Кроссовый бег	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
95	Бег 1500 м	1	
96	Челночный бег	1	

<b>Прыжковые упражнения (3 ч)</b>			
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
98			
99			
<b>Метание малого мяча(3 ч)</b>			
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	





**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**8 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
1	Физическая культура в современном обществе.	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
<b>Легкая атлетика(14 ч)</b>			
<b>Беговые упражнения (8 ч)</b>			
2	Низкий старт до 30 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Скоростной бег до 70 м	1	
4	Бег на результат 60 м	1	
5	Высокий старт	1	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
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	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,

7	Кроссовый бег	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
8	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)	1	
9	Челночный бег	1	
<b>Прыжковые упражнения (3 ч)</b>			
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
11			
12			
<b>Метание малого мяча (3 ч)</b>			
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	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
14	Метание малого мяча на	1	

	дальность		
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
<b>Волейбол (12 ч)</b>			
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	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
17	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	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
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
20	Передача над собой во	2	

21	встречных колоннах		
22	Отбивание кулаком	2	
23	через сетку		
24	Нижняя прямая подача	2	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
25			
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2	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
27			
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
28	Всестороннее гармоничное физическое развитие.	1	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 ч)</b>			
<b>Организующие команды и приёмы(2 ч)</b>			

29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
30	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1	
<b>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</b>			
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)		
33	Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки) Длинный кувырок;	2	
34	стойка на голове и руках (мальчики).		
35	Акробатическая	3	
36	комбинация		

37			
38	Ритмическая гимнастика	2	
39			
<b>Опорные прыжки (3ч)</b>			
40	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p>	3	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
41			
42			
<b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)(6 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(6 ч)</b>			
43	<p>Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь</p>	3	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
44			

45	(мальчики)		
46	Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на		
47	руки, спрыгивание и		
48	соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)		

47

--	--	--	--



8			
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>			
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>			
50	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники
51			
52	Коньковый ход	3	лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в
53			

54			процессе прохождения дистанций
55	Торможение и поворот	2	
56	"плугом"		
57	Игры на лыжах	2	
58			
59	Передвижение на лыжах до 4,5 км	3	
60			
61			
<b>Волейбол (8 часов)</b>			
62	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	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
63	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	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
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
65	Передача над собой во встречных колоннах	1	
66	Отбивание кулаком	1	

	через сетку		
67	Нижняя прямая подача	1	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
68	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>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</p>
69			
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
70	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	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
72	Остановка двумя шагами и прыжком	1	

73	Повороты без мяча и с мячом	1	
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	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
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
77	Передача мяча двумя	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

	руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
78	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
79	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>			
80	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
81	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления	2	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

82	защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
83	Штрафной бросок	2	
84			
85	Вырывание и выбивание мяча	1	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
86	Игра по упрощенным правилам	4	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
87			
88			
89			
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>			
<b>Беговые упражнения (8 часов)</b>			

90	Низкий старт до 30 м	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
91	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	
92	Бег на результат 60 м	1	
			<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
94	Кроссовый бег	1	
95	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)	1	
96	Челночный бег	1	
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>			
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>

98			<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
99			
<b>Метание малого мяча(3 часа)</b>			
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
101	Метание малого мяча на дальность	1	
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	



**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**9 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>			
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>			
<b>Беговые упражнения (8 часов)</b>			
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Скоростной бег до 70 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4	Бег на результат 60 м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Высокий старт	1	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	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.
7	Кроссовый бег	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
8	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
9	Челночный бег	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>			
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
11			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
12			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

**Метание малого мяча(3 часа)**

13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	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
14	Метание малого мяча на дальность	1	
15	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	

**Волейбол (11 часов)**

16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	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
17	Ходьба и бег, выполнение заданий	1	

	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	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
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
20	Прием мяча отраженного сеткой	1	
21	Отбивание кулаком через сетку	1	
22	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
23	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	
24	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	2	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
25	Игра по упрощенным	2	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым

6	правилам мини-волейбола		упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>			
27	Адаптивная физическая культура	1	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
28	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>			
<b>Организующие команды и приёмы(2 часа)</b>			
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1	
<b>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</b>			

31	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)		
33	Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	2	
34			
35	Акробатическая	3	
36	комбинация		
37			
38	Ритмическая гимнастика	2	
39	(девочки)		
<b>Опорные прыжки (3ч)</b>			
40	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

41	ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота		
42	110 см).		
<b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (6 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (6 ч)</b>			
43	Из виса - подъём	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44	переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед – соскок (мальчики).		
45	Передвижения ходьбой, приставными шагами		
46	Повороты на месте, наклон вперед, стойка на		

47	коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)		
48			
47			



48			
<b>Знания о физической культуре (1час)</b>			
49	Восстановительный массаж	1	Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>			
50	Попеременный	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	четырёхшажный ход		
52	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	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
53			
54	Преодоление	2	
55	контруклонов		

56	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2	
57			
58	Передвижение на лыжах до 5 км	4	
59			
60			
61			
<b>Волейбол (9 часов)</b>			
62	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	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
63	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
64	Прием мяча отраженного сеткой	1	
65	Отбивание кулаком через сетку	1	
66	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
67	Передача мяча сверху,	1	

	стоя спиной к цели		
68	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1	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
69	Игра по упрощенным правилам мини-	2	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
70	волейбола		
<b>Баскетбол (7 часов)</b>			
71	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	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
72	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
73	Повороты без мяча и с мячом	1	
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	

	(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	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
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>			
78	Проведение банных процедур	1	Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.
79	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<b>Спортивные игры(9 часов)</b>			
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
80	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	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
81	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
82	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления	2	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

83	защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
84	Штрафной бросок	2	
85			
86	Вырывание и выбивание мяча	1	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
87	Игра по упрощенным правилам	2	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
88			
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>			

<b>Беговые упражнения (8 часов)</b>			
89	Низкий старт до 30 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
90	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	
91	Скоростной бег до 70 м	1	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
92	Бег на результат 60 м	1	
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	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.
94	Кроссовый бег	1	
95	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
96	Челночный бег	1	
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>			

97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
98			
99			
<b>Метание малого мяча(3 часа)</b>			
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
101	Метание малого мяча на дальность	1	
102	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу,	1	



	от груди		
--	----------	--	--

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическое обеспечение:

Для обучающихся:

1. Учебник "Физическая культура 5-7 класс / Под ред. Виленского М.Я.

Просвещение, 2012

2. Учебник "Физическая культура 8-9 Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение, 2012

Для учителя:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9

классы.

3. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1	Щит баскетбольный игровой	2	
2	Щит баскетбольный тренировочный	2	
3	Стенка гимнастическая	2	
4	Скамейки гимнастические	2	
5	Стойки волейбольные	2	
6	Бревно гимнастическое напольное	1	
7	Перекладина гимнастическая пристенная	1	
8	Канат для лазания	1	
9	Обручи гимнастические	4	
10	Комплект матов гимнастических	3	
11	Перекладина навесная универсальная	1	
12	Аптечка медицинская	1	

13	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)		
14	Стол для настольного тенниса	1	
15	Комплект для настольного тенниса	1	
16	Мячи футбольные		
17	Мячи баскетбольные		
18	Мячи волейбольные		
19	Сетка волейбольная	1	
20	Оборудование полосы препятствий		
21	Мячи для метания		
22	Гимнастические палки		
23	Козел гимнастический	1	
24	Мост гимнастический		
25	Лыжи деревянные		
26	Лыжи полупластиковые		
27	Палки лыжные		
28	Ботинки лыжные		
29	Кегли		
30	Скакалка		
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	1	Включает в себя помещение, оборудованное под лыжную базу,
2	Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки),
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)			
1	Легкоатлетическая дорожка	1	

2	Сектор для прыжков в длину	1	
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
4	Гимнастический городок	1	
5	Полоса препятствий	1	
6	Лыжная трасса	1	

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### 5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.0	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	времени	-	-

**6 класс**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	2	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	времени	-	-

### 7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	времени	-	-



### 8класс

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

### 9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	времени	-	-

