

«Рассмотрено  
на заседании ШМО»  
Руководитель  
Протокол №1 от

23 августа 2020 г.

Тухфатуллина Р.Х./  
факс

«Согласовано»  
Заместитель директора  
Валиеев Ф.М/  
фирма  
«24» августа 2020 г.

«Утверждено»  
приказом №65 от 24 августа 2020 г.  
Директор МБОУ

«Татарско-Толкинская СОШ»

Мирсаярова Г.А./  
фирма



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по Физической культуре для 5-9 классов  
на 2020-2025 учебные годы**

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Татарско-Толкинская средняя общеобразовательная школа»

Составители:  
Хайруллин М.Ф.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «27» августа 2020 г

Год составления – 2020

## **1. Пояснительная записка.**

Учебная программа разработана на основе:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон «Об образовании в РТ» № 68- ЗРТ от 22.07.2013 года.
3. Приказ Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Основная образовательная программа среднего общего образования на 2020-2025 учебные годы МБОУ «Татарско-Толкишская СОШ» Чистопольского муниципального района РТ.
5. Учебный план МБОУ «Татарско-Толкишская СОШ».
6. Положение о рабочей программе МБОУ «Татарско-Толкишская СОШ».
- 7.«Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2014

**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» строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

### **5 класс**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

### **6 класс**

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

### **7 класс**

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

### **8 класс**

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

### **9 класс**

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент), **«Способы физкультурной деятельности»** (операционный компонент) и **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет **«Физическая культура»** способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета **«Физическая культура»**.

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

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

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На изучение физической культуры в 5, 6, классы выделяется 70 часов (2 часа в неделю). 7, 8 классе выделяется 105 часов (3 ч в неделю), в 9 классе 102 часа (3 ч в неделю).

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### **5 класс**

##### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

##### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

##### **Предметные результаты:**

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

#### **6 класс**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

## **7 класс**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному

выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

#### **8 класс**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты:**

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

**Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

## **9 класс**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при менять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## 5. Содержание учебного предмета.

### 5 класс.

№	Раздел. Тема урока.	Краткое содержание	Кол-во часов
Знания о физической культуре			
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая	(4 часа)

		<p>культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	
<b>Физическое совершенствование</b>			
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>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).</p>	(66 часов)
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
3	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;</li> <li>- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;</li> </ul> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырок вперед и назад;</li> <li>- стойка на лопатках.</li> </ul> <p><i>Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):</i> 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.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные общеразвивающие упражнения.</li> </ul> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>Вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</li> </ul>	(12 часов)

		<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- висы согнувшись, висы прогнувшись.</li> <li>- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</li> </ul> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i></p> <p>девочки: (упражнения на разновысоких брусьях)</p> <p>Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-сокок.</p>	
--	--	--	--

#### Легкая атлетика

4	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции: <i>от 10 до 15 м;</i></li> <li>- ускорение с высокого старта;</li> <li>бег с ускорением от 30 до 40 м;</li> <li>- скоростной бег до 40 м;</li> <li>- на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;</li> <li>- кроссовый бег; <i>бег на 1000м.</i></li> <li>- варианты челночного бега 3х10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с <i>7-9 шагов</i> разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжок в высоту с <i>3-5 шагов</i> разбега способом «перешагивание».</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;</li> <li>- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;</li> <li>- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;</li> <li>- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>	(13 часов)
---	-----------------	--	------------

#### Спортивные игры (38 часов)

5	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;</li> </ul>	(11 часа)
---	-----------	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul>	
<b>Волейбол</b>			
6	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i>;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</li> </ul>	(13 часов)
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>			
7	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	(10 часов)
<b>Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)</b>			
8	Прикладно-ориентированные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;</li> <li>- лазанье по канату (мальчики);</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</li> <li>- приземление на точность и сохранение равновесия;</li> <li>- преодоление полос препятствий.</li> </ul> <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</li> </ul>	
9	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;</li> <li>- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</li> <li>- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;</li> <li>- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;</li> <li>- прыжки на точность отталкивания и приземления.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание в висе и отжимание в упоре;</li> <li>- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);</li> <li>- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;</li> <li>- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</li> <li>- метание набивного мяча из различных исходных положений;</li> <li>- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</li> </ul>	
10	Легкая атлетика	<p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;</li> <li>- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);</li> <li>- запрыгивание с последующим спрыгиванием;</li> <li>- комплексы упражнений с набивными мячами.</li> </ul> <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;</li> <li>- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);</li> <li>- прыжки через скакалку в максимальном темпе;</li> <li>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</li> </ul>	
11	Баскетбол	<p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);</li> <li>- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);</li> <li>- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;</li> <li>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</li> </ul> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;</li> <li>- бег с «тенью» (повторение движений партнера);</li> <li>- бег по гимнастической скамейке;</li> <li>- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- многоскоки;</li> <li>- прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).</li> </ul>	
--	--	--

## 6 класс.

№	Раздел. Тема урока.	Краткое содержание	Кол-во часов
Знания о физической культуре			
1	Знания о физической культуре	<p>История физической культуры</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения</p>	(4 часа) в

		<p>ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	
<b>Физическое совершенствование</b>			
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	<p><i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.</li> <li>- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	(66 часов)
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b>			
3	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> <li>- строевой шаг; размыкание и смыкание.</li> </ul> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.</li> </ul> <p><i>Акробатическая комбинация.</i></p> <p><i>Мальчики и девочки:</i></p> <p>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.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные общеразвивающие упражнения.</li> </ul> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</li> </ul> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</li> </ul> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i></p> <p>Упражнения на низкой перекладине.</p> <p>Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-сосок с поворотом на 90 °</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i></p>	(15 часов)

		<p>Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - сосок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p>Девочки: Разновысокие брусья.</p> <p>Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев - вис лежа-упор сзади на нижней жерди-сосок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>	
<b>Легкая атлетика</b>			
4	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;</li> <li>- ускорение с высокого старта;</li> <li>- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;</li> <li>- на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе до 15 минут;</li> <li>- кроссовый бег; бег на 1200 м.</li> <li>- варианты челночного бега 3x10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;</li> <li>- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;</li> <li>- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;</li> <li>- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>	(21 часов)
<b>Спортивные игры (38 часов)</b>			
5	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;</li> <li>- по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди <i>на месте и в движении</i>;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча <i>на месте</i>;</li> </ul>	(10 часа)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul>	
6	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра по упрощенным правилам мини-волейбола</li> </ul> <p>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</p>	(7 часов)
7	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	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.	(12 часов)
<b>Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)</b>			
8	Прикладно-ориентированные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;</li> <li>- лазанье по канату (мальчики);</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</li> <li>- приземление на точность и сохранение равновесия;</li> <li>- преодоление полос препятствий.</li> </ul>	
9	Упражнения общеразвивающей направленности.	Общефизическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</li> </ul>	
10	Гимнастика с основами акробатики:	<p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</li> <li>- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</li> <li>- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;</li> <li>- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;</li> <li>- прыжки на точность отталкивания и приземления.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание в висе и отжимание в упоре;</li> <li>- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);</li> <li>- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;</li> <li>- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</li> <li>- метание набивного мяча из различных исходных положений;</li> <li>- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</li> </ul>	
11	Легкая атлетика:	<p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;</li> <li>- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);</li> <li>- запрыгивание с последующим спрыгиванием;</li> <li>- комплексы упражнений с набивными мячами.</li> </ul> <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;</li> <li>- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);</li> <li>- прыжки через скакалку в максимальном темпе;</li> <li>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</li> </ul>	
12	Баскетбол	<p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);</li> <li>- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;</li> <li>- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;</li> <li>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</li> </ul> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;</li> <li>- бег с «тенью» (повторение движений партнера);</li> <li>- бег по гимнастической скамейке;</li> <li>- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).</li> </ul>	
--	---	--

### 7 класс.

№	Раздел. Тема урока.	Краткое содержание	Кол-во часов
Знания о физической культуре			
1	Знания о физической культуре	<p>История физической культуры</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Спортивная подготовка</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	(4 часа)
Физическое совершенствование			
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	<p><i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.</li> <li>- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при</li> </ul>	(98 часов)

		нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
3	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> <li>- выполнение команд "Пол-оборота направо!"</li> <li>- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".</li> </ul> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.</p> <p>Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев</li> <li>- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед - встать, руки в стороны.</li> </ul> <p>Девочки: кувырок назад в полуушпагат.</p> <p>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 полуушпагат.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные общеразвивающие упражнения.</li> </ul> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</li> </ul> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - сосок с поворотом на 90 °.</li> </ul> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i></p> <p>Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь - перемах во внутрь - упор- размахивание в упоре- сосок махом назад.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - сосок назад с поворотом на 90 °</p>	(20 часов)

4	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;</li> <li>- бег с ускорением от 40 до 60 м;</li> <li>- скоростной бег до 60 м;</li> <li>- на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.</li> <li>- кроссовый бег; бег на 1500м.</li> <li>- варианты челночного бега 3х10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;</li> <li>- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;</li> <li>- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;</li> <li>- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>	(28 часов)
<b>Спортивные игры (38 часов)</b>			
5	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.</li> <li>- то же с пассивным противодействием.</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul>	(24 часа)
6	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке</li> </ul>	(14 часов)

		<p>приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</li> </ul>	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>			
7	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>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.</p>	(12 часов)
<b>Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)</b>			
8	Прикладно-ориентированные упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;</li> <li>- лазанье по канату (мальчики);</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</li> <li>- приземление на точность и сохранение равновесия;</li> <li>- преодоление полос препятствий.</li> </ul>	
9	Упражнения общеразвивающей направленности.	<p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</li> </ul>	
10	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</li> <li>- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;</li> <li>- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</li> <li>- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;</li> <li>- прыжки на точность отталкивания и приземления.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание в висе и отжимание в упоре;</li> <li>- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);</li> <li>- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;</li> <li>- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</li> <li>- метание набивного мяча из различных исходных положений;</li> <li>- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</li> </ul>	
11	Легкая атлетика:	<p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;</li> <li>- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);</li> <li>- запрыгивание с последующим спрыгиванием;</li> <li>- комплексы упражнений с набивными мячами.</li> </ul> <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;</li> <li>- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);</li> <li>- прыжки через скакалку в максимальном темпе;</li> <li>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</li> </ul>	
12	Баскетбол	<p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);</li> <li>- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;</li> <li>- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);</li> <li>- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;</li> <li>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</li> </ul> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски баскетбольного мяча по неподвижной и</li> </ul>	

		<p>подвижной мишени;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с «тенью» (повторение движений партнера);</li> <li>- бег по гимнастической скамейке;</li> <li>- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <p>многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).</p>	
--	--	---	--

### 8 класс.

№	Раздел. Тема урока.	Краткое содержание	Кол-во часов
Знания о физической культуре			
1	Знания о физической культуре	<p>История физической культуры</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Планирование занятий физической культурой</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p>	(4 часа)
Физическое совершенствование (98 часов)			
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	<p><i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.</li> <li>- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
3	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> </ul>	(20 часов)

		<p>- команда "Прямо!";      - повороты в движении направо, налево.</p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>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.</p> <p>Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p>Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i></p> <p>- стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <p>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i></p> <p>Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i></p> <p>Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p>Девочки: - из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °</p> <p>Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p> <p><i>Беговые упражнения:</i></p>	
4	Легкая атлетика	(28 часов)	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий старт до 30 м;</li> <li>- от 70 до 80 м;</li> <li>- до 70 м.</li> <li>- бег на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе от 20 минут;</li> <li>- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).</li> <li>- варианты челночного бега 3x10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)</li> <li>- метание малого мяча на дальность;</li> <li>- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>	
--	--	--	--

#### Спортивные игры (38 часов)

5	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;</li> <li>- то же с пассивным противодействием;</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul>	(18 часов)
6	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> </ul>	(20 часов)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- передача мяча над собой, во встречных колоннах.</li> <li>- отбивание кулаком через сетку.</li> <li>- игра по упрощенным правилам волейбола.</li> </ul>	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>			
7	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"	(12 часов)
<b>Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)</b>			
8	Прикладно-ориентированные упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;</li> <li>- лазанье по канату (мальчики);</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</li> <li>- приземление на точность и сохранение равновесия;</li> <li>- преодоление полос препятствий.</li> </ul>	
9	Упражнения общеразвивающей направленности.	Общефизическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости</li> </ul>	
10	Гимнастика с основами акробатики:	<p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</li> <li>- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;</li> <li>- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</li> <li>- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;</li> <li>- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на точность отталкивания и приземления.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание в висе и отжимание в упоре;</li> <li>- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);</li> <li>- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;</li> <li>- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</li> <li>- метание набивного мяча из различных исходных положений;</li> <li>- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</li> </ul>	
11	Легкая атлетика:	<p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;</li> <li>- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);</li> <li>- запрыгивание с последующим спрыгиванием;</li> <li>- комплексы упражнений с набивными мячами.</li> </ul> <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;</li> <li>- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);</li> <li>- прыжки через скакалку в максимальном темпе;</li> <li>- подвижные и спортивные игры, эстафеты</li> </ul>	
12	Баскетбол	<p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);</li> <li>- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;</li> <li>- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);</li> <li>- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;</li> <li>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</li> </ul> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;</li> <li>- бег с «тенью» (повторение движений партнера);</li> </ul>	

	<p>- бег по гимнастической скамейке;</p> <p>- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).</p> <p><i>Развитие силы</i></p> <p>многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).</p>	
--	--	--

### 9 класс.

№	Раздел. Тема урока.	Краткое содержание	Кол-во часов
Знания о физической культуре			
1	Знания о физической культуре	<p>История физической культуры</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение баных процедур.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	(6 часов)
Физическое совершенствование (96 часов)			
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	<p><i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.</li> <li>- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.			
3	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.</p> <p>Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.</p> <p>Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные общеразвивающие упражнения.</li> </ul> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</li> </ul> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</i></p> <p>Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - сосок.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i></p> <p>Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - сосок махом назад.</p> <p>Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о</p>	(20 часов)

		верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - сосок.	
4	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий старт до 30 м;</li> <li>- от 70 до 80 м;</li> <li>- до 70 м.</li> <li>- бег на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе от 20 минут;</li> <li>- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).</li> <li>- варианты челночного бега 3x10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)</li> <li>- метание малого мяча на дальность;</li> <li>- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>	(28 часов)
<b>Спортивные игры (36 часов)</b>			
5	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;</li> <li>- то же с пассивным противодействием;</li> <li>- броски одной и двумя руками в прыжке;</li> <li>- штрафной бросок;</li> </ul>	(16 часов)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul>	
6	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.</li> <li>- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;</li> <li>- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;</li> <li>- прием мяча отраженного сеткой.</li> <li>- игра по упрощенным правилам волейбола</li> </ul>	(20 часов)
Лыжная подготовка (лыжные гонки)			
7	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	(12 часов)
Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)			
8	Прикладно-ориентированные упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;</li> <li>- лазанье по канату (мальчики);</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</li> <li>- приземление на точность и сохранение равновесия;</li> <li>- преодоление полос препятствий.</li> </ul>	
9	Упражнения общеразвивающей направленности.	<p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</li> </ul>	
10	Гимнастика с основами акробатики:	<p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</li> <li>- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;</li> <li>- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</li> </ul>	

		<p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</li> <li>- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;</li> <li>- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;</li> <li>- прыжки на точность отталкивания и приземления.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание в висе и отжимание в упоре;</li> <li>- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);</li> <li>- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;</li> <li>- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</li> <li>- метание набивного мяча из различных исходных положений;</li> <li>- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</li> </ul>	
11	Легкая атлетика:	<p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;</li> <li>- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);</li> <li>- запрыгивание с последующим спрыгиванием;</li> <li>- комплексы упражнений с набивными мячами.</li> </ul> <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;</li> <li>- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);</li> <li>- прыжки через скакалку в максимальном темпе;</li> <li>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</li> </ul>	
12	Баскетбол	<p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);</li> <li>- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;</li> <li>- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);</li> <li>- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;</li> </ul>	

	<p>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;</li> <li>- бег с «тенью» (повторение движений партнера);</li> <li>- бег по гимнастической скамейке;</li> <li>- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).</li> <li>- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;</li> <li>- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;</li> <li>- подвижные и спортивные игры, эстафеты.</li> </ul> <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).</li> </ul>	
--	--	--

## 7. Описание методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014	Д	

1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных МО и Н РФ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.8	Бревно гимнастическое	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		

5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

## 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

### 5 класс

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

*Уровень подготовки учащихся:*

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155

Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров				Без учета времени		

### 6 класс

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### Уровень подготовки учащихся:

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

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

### 7 класс

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров	Без учета времени					

### 8 класс

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10

Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров				Без учета времени		

### **9 класс**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

#### Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

*Уровень подготовки учащихся:*

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
------------------------	----------	---------

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

## 9. Нормы оценки знаний, умений и навыков по предметам

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 намного. 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.*