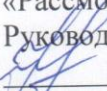
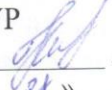


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верхнеуслонская гимназия»  
Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
 /Фаткуллина Л.А./  
Протокол № 1 от  
« 28 » 08 2019г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УР  
 /Карпова Н.Е./  
« 28 » 08 2019 г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Верхнеуслонская гимназия»  
 Сулейманов К.А./  
Приказ № 31 от  
« 28 » 08 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»  
5 – 9 классы

Срок освоения – 5 лет

2019 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 5-9 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);

2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15);

3. Авторская программа «Физическая культура 5-9 классы» (В.И.Лях)

Программа курса «Физическая культура» предусматривает использование следующих учебников:

1) Лях В.И. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ под общ. ред. Лях В.И.. - М.: Просвещение, 2014.

2) Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Лях В.И.; под общ. ред. Ляха В. И.. - М.: Просвещение, 2014.

Целью изучения физической культуры в основной школе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Рабочая программа ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение планируемых результатов в соответствии с ФГОС основного общего образования обеспечивается использованием методов и приемов технологии развития критического мышления, кооперативного обучения, креативного решения проблем. Формирование у обучающихся научного мировоззрения, освоение общенаучных методов (наблюдение, измерение, моделирование), практическое применение научных знаний основано на межпредметных связях с такими предметами как «Физика», «Химия», «Биология», «Математика», «Экология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «История», «Русский язык», «Литература» и др.

Программой отводится на изучение «Физической культуры» 522 часа, которые распределены по классам следующим образом:

5 класс – 105 часов, 3 час в неделю;

6 класс – 105 часов, 3 час в неделю;

7 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;

8 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;

9 класс – 102 часа, 3 часа в неделю.

### **Формы и методы работы с обучающимися**

В применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

### **К специфическим методам физического воспитания относятся:**

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением выполнению физических упражнений и воспитанием.

**Общепедагогические методы:**

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Оценка результатов освоения программы проводится в ходе текущего, тематического и итогового контроля. Большое значение в программе отводится выполнению учащимися практических заданий, тестирования, дифференцированного зачета. Изучение курса каждого класса завершается демонстрацией уровня физической подготовленности. При разработке нормативов использована нормативная основа физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Выпускник научится:**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

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

**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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**3. Содержание учебного предмета**

№ п/п	Раздел. Темы	5 класс	Кол-во часов
	<b>Базовая часть</b>		71

1	<p><b>Основы знаний</b>  История физической культуры, избранных видов спорта  Олимпийские игры древности и современности  Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, лыжные гонки, бадминтон  Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке  Страховка при выполнении гимнастических упражнений  Физическая культура в современном обществе  Режим дня и его составляющие компоненты  Самоконтроль при выполнении физических упражнений  Первая медицинская помощь во время занятий физкультурой и спортом  Здоровый образ жизни и его составляющие  Организация и проведение соревнований по избранным видам спорта  Правила спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола, футбола  Влияние лёгкой атлетики, плавания, лыжных гонок, гимнастики, спортивных и подвижных игр на здоровье</p>	В процессе уроков
2	<p><b>Лёгкая атлетика</b>  Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.  Бег с ускорением. Скоростной бег  Бег на результат 60 м.  Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1000 м.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание теннисного мяча на дальность, в цель  Кросс до 12 мин, бег с преодолением препятствий  Специальные прыжковые и беговые упражнения</p>	15
3	<p><b>Баскетбол</b>  Стойки, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника  Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения  Броски одной и двумя руками с места и в движении  Вырывание и выбивание мяча  Тактические действия в защите и нападении  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>	14
4	<p><b>Волейбол</b>  Стойки и перемещения в стойке  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд  Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку  Нижняя прямая подача с 3-6 м, стоя у стены  Комбинации из освоенных элементов техники игры  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</p>	8

	Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости	
5	<p><b>Гимнастика</b>  Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении)  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами  Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусьях и перекладине</p> <p><u>Мальчики</u>  Висы согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p> <p><u>Девочки</u>  Смешанные висы, подтягивание из виса лёжа  Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)  Акробатические упражнения и комбинации  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках  Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов акробатики  Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату  Помощь, страховка, обязанности командиров отделения  Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации</p>	9
6	<p><b>Футбол</b>  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, передача мяча с места после ведения  Обводка игрока  Удары по воротам низом  Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом  Тактика игры  Правила игры  Игра по упрощённым правилам футбола</p>	7
7	<p><b>Лыжная подготовка</b>  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы  Подъём «полуёлочкой»  Торможение «плугом»  Повороты переступанием  Лыжные гонки на 1,5 км свободным стилем  Равномерное передвижение до 3 км</p>	11
8	<p><b>Плавание</b>  Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания  Прикладное и гигиеническое значение плавания  Координационные упражнения на суше  Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища  Способы плавания  Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса  Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания</p>	3
9	<b>Туризм</b>	

	Основные понятия и определения туризма Преодоление туристической полосы препятствий Основы ориентирования на местности, определения азимута	4
	<b>Вариативная часть</b>	34
10	<b>Бадминтон</b> Терминология бадминтона Хват бадминтонной ракетки Стойки и перемещения Короткая и далёкая подачи Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар Атакующий удар «смеш» Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки Сочетание перемещений и технических приёмов: подачи и ударов Общая физическая подготовка бадминтониста Правила бадминтона, игра по правилам	23
11	<b>Подвижные игры</b> с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок Овладение организаторскими способностями Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости	8
12	<b>Коньки</b> Экипировка конькобежца Упражнения на льду Преодоление поворотов Развитие ловкости и координации	3

### Критерии оценки уровня физической подготовленности

#### 5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров (сек.)	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 300 метров (мин.)	1.30	1.17	1.00	1.35	1.20	1.07
Бег 1000 метров (мин.)	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	10.00	9.30	8.50	10.30	10.00	9.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8

Прыжки в длину с места (см.)	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту(см.)	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	18	20	23	9	11	12
Гибкость (наклоны сидя)	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	17	22	9	12	16

№ п/п	Раздел. Темы	6 класс	Кол-во часов
	Базовая часть		68



1	<p><b>Основы знаний</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.История физической культуры, избранных видов спорта.</li> <li>2.Олимпийские игры древности и современности.</li> <li>3.Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, лыжные гонки, бадминтон.</li> <li>4.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке.</li> <li>5.Страховка при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>6.Физическая культура в современном обществе.</li> <li>7.Режим дня и его составляющие компоненты.</li> <li>8.Самоконтроль при выполнении физических упражнений.</li> <li>9.Первая медицинская помощь во время занятий физкультурой и спортом.</li> <li>10.Здоровый образ жизни и его составляющие.</li> <li>11.Организация и проведение соревнований по избранным видам спорта.</li> <li>12.Правила спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола, футбола.</li> <li>13.Влияние лёгкой атлетики, плавания, лыжных гонок, гимнастики, спортивных и подвижных игр на здоровье.</li> </ol>	В процессе уроков
2	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.  Бег с ускорением. Скоростной бег  Бег на результат 30, 60 м.  Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1000 м.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную неподвижную цель  Кросс до 15 мин, бег с преодолением препятствий  Специальные прыжковые упражнения</p>	17
3	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Стойки, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника  Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения  Броски одной и двумя руками с места и в движении  Вырывание и выбивание мяча  Тактические действия в защите и нападении  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>	12
4	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Стойки и перемещения в стойке  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд  Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку  Совершенствование психомоторных способностей  Нижняя прямая подача с 3-6 м, приём подачи двумя руками снизу</p>	8

	Комбинации из освоенных элементов техники игры Игра по упрощённым правилам мини-волейбола Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости	
5	<b>Гимнастика</b> Организующие команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусьях и перекладине <u>Мальчики.</u> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом <u>Девочки.</u> Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см) Акробатические упражнения и комбинации Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов акробатики Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации	8
6	<b>Футбол</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Ведение мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения Удары по воротам верхом и низом Комбинации из освоенных элементов техники игры: удар (пас), приём мяча, остановка, ведение мяча, удар по воротам Тактика игры Правила игры Игра по упрощённым правилам футбола	6
7	<b>Лыжная подготовка</b> Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход Подъём «ёлочкой», «лесенкой» Торможение «плугом», «упором» Повороты на месте махом и в движении переступанием Проведение и организация соревнований по лыжным гонкам, самостоятельных занятий во внеурочное время Лыжные гонки на 2 км свободным стилем Равномерное передвижение до 3,5 км	11
8	<b>Плавание</b> Прикладное и гигиеническое значение плавания Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования	3

	техники плавания	
9	<b>Туризм</b> Преодоление туристической полосы препятствий Основы ориентирования на местности, определения азимута	3
	<b>Вариативная часть</b>	37
10	<b>Бадминтон</b> Закрепление техники подач и ударов Короткая и далёкая подачи Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар Атакующий удар «смеш» Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки Подставка Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов Общая физическая подготовка бадминтониста Правила бадминтона, игра по правилам Проведение и организация соревнований Тактика игры	23
11	<b>Подвижные игры</b> с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок Овладение организаторскими способностями Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости	11
12	<b>Коньки</b> Упражнения на льду Развитие ловкости и координации Подвижные игры на освоение техники катания	3

### Критерии оценки уровня физической подготовленности

#### 6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров (сек.)	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 300 метров (мин.)	1.25	1.14	0.59	1.30	1.19	1.05
Бег 1000 метров (мин.)	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Бег 1500 метров (мин.)	8.45	8.15	7.40	9.20	8.49	8.15
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места (см.)	128	150	168	115	135	160

Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту (см.)	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	18	23	10	14	17

№ п/п	Раздел. Темы	7 класс	Кол-во часов
	<b>Базовая часть</b>		70
1	<b>Основы знаний</b> 1.История физической культуры, избранных видов спорта. 2.Олимпийские игры древности и современности. 3.Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, лыжные гонки, бадминтон. 4.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке. 5.Страховка при выполнении гимнастических упражнений. 6.Физическая культура в современном обществе. 7.Режим дня и его составляющие компоненты. 8.Самоконтроль при выполнении физических упражнений. 9.Первая медицинская помощь во время занятий физкультурой и спортом. 10.Здоровый образ жизни и его составляющие. 11.Организация и проведение соревнований по избранным видам спорта. 12.Правила спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола, футбола. 13.Влияние лёгкой атлетики, плавания, лыжных гонок, гимнастики, спортивных и подвижных игр на здоровье.		В процессе уроков
2	<b>Лёгкая атлетика</b>		

	<p>Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.  Бег с ускорением. Скоростной бег  Бег на результат 30, 60 м.  Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1000 м.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную неподвижную цель  Кросс до 15 мин, бег с преодолением препятствий  Специальные прыжковые упражнения</p>	19
3	<p><b>Баскетбол</b>  Стойки, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника  Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения  Броски одной и двумя руками с места и в движении  Вырывание и выбивание мяча  Тактические действия в защите и нападении  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>	12
4	<p><b>Волейбол</b>  Стойки и перемещения в стойке  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд  Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку  Совершенствование психомоторных способностей  Нижняя прямая подача с 3-6 м, приём подачи двумя руками снизу  Комбинации из освоенных элементов техники игры  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола  Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	8
5	<p><b>Гимнастика</b>  Организующие команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте)  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами  Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусьях и перекладине  <u>Мальчики.</u> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом  <u>Девочки.</u> Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом  Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см)  Акробатические упражнения и комбинации  Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках  Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов</p>	8

	<p>акробатики Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации</p>	
6	<p><b>Футбол</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Ведение мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения Удары по воротам верхом и низом Комбинации из освоенных элементов техники игры: удар (пас), приём мяча, остановка, ведение мяча, удар по воротам Тактика игры Правила игры Игра по упрощённым правилам футбола</p>	6
7	<p><b>Лыжная подготовка</b> Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход Подъём «ёлочкой», «лесенкой» Торможение «плугом», «упором» Повороты на месте махом и в движении переступанием Проведение и организация соревнований по лыжным гонкам, самостоятельных занятий во внеурочное время Лыжные гонки на 2 км свободным стилем Равномерное передвижение до 3,5 км</p>	11
8	<p><b>Плавание</b> Прикладное и гигиеническое значение плавания Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания</p>	3
9	<p><b>Туризм</b> Преодоление туристической полосы препятствий Основы ориентирования на местности, определения азимута</p>	3
	<b>Вариативная часть</b>	35
10	<p><b>Бадминтон</b> Закрепление техники подач и ударов Короткая и далёкая подачи Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар Атакующий удар «смеш» Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки Подставка Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов Общая физическая подготовка бадминтониста Правила бадминтона, игра по правилам Проведение и организация соревнований Тактика игры</p>	20
11	<p><b>Подвижные игры</b> с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок Овладение организаторскими способностями</p>	12

	Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости	
12	<b>Коньки</b> Упражнения на льду Развитие ловкости и координации Подвижные игры на освоение техники катания	3

**Критерии оценки уровня физической подготовленности**

**7 класс**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров (сек.)	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 300 метров (мин.)	1.15	1.10	0.56	1.20	1.11	1.01
Бег 1000 метров (мин.)	6.30	5.50	4.20	7.00	6.10	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	8.20	7.50	7.00	8.30	8.20	7.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.2	8.5	8.0	9.6	8.9	8.4
Прыжки в длину с места (см.)	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту (см.)	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	25	33	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	13	20	24	11	15	18

№ п/п	Раздел. Темы	8 класс	Кол-во часов
	<b>Базовая часть</b>		73
1	<b>Основы знаний</b> 1.История физической культуры, избранных видов спорта. 2.Олимпийские игры древности и современности. 3.Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, лыжные гонки, бадминтон. 4.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке. 5.Страховка при выполнении гимнастических упражнений. 6.Физическая культура в современном обществе. 7.Режим дня и его составляющие компоненты. 8.Самоконтроль при выполнении физических упражнений. 9.Первая медицинская помощь во время занятий физкультурой и спортом. 10.Здоровый образ жизни и его составляющие. 11.Организация и проведение соревнований по избранным видам спорта. 12.Правила спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола, футбола. 13.Влияние лёгкой атлетики, плавания, лыжных гонок, гимнастики, спортивных и подвижных игр на здоровье.		В процессе уроков
2	<b>Лёгкая атлетика</b> Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование. Бег с ускорением. Скоростной бег Бег на результат 30, 60 м. Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную неподвижную цель Кросс до 15 мин, бег с преодолением препятствий Специальные прыжковые упражнения		17
3	<b>Баскетбол</b> Стойки, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком		



	<p>Повороты без мяча и с мячом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника</p> <p>Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>	18
4	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Стойки и перемещения в стойке</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6 м, приём подачи двумя руками снизу</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</p> <p>Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	3
5	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>Организующие команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами</p> <p>Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусках и перекладине</p> <p><u>Мальчики.</u> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом</p> <p><u>Девочки.</u> Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом</p> <p>Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см)</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках</p> <p>Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов акробатики</p> <p>Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату</p> <p>Помощь, страховка, обязанности командиров отделения</p> <p>Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации</p>	8
6	<p><b>Футбол</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Ведение мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения</p> <p>Удары по воротам верхом и низом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры: удар (пас),</p>	6

	<p>приём мяча, остановка, ведение мяча, удар по воротам  Тактика игры  Правила игры  Игра по упрощённым правилам футбола</p>	
7	<p><b>Лыжная подготовка</b>  Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде  Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход  Подъём «ёлочкой», «лесенкой»  Торможение «плугом», «упором»  Повороты на месте махом и в движении переступанием  Проведение и организация соревнований по лыжным гонкам, самостоятельных занятий во внеурочное время  Лыжные гонки на 2 км свободным стилем  Равномерное передвижение до 3,5 км</p>	15
8	<p><b>Плавание</b>  Прикладное и гигиеническое значение плавания  Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.  Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса  Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания</p>	3
9	<p><b>Туризм</b>  Преодоление туристической полосы препятствий  Основы ориентирования на местности, определения азимута</p>	3
	<b>Вариативная часть</b>	32
10	<p><b>Бадминтон</b>  Закрепление техники подачи и ударов  Короткая и далёкая подачи  Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар  Атакующий удар «смеш»  Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки  Подставка  Сочетание перемещений и технических приёмов: подачи и ударов  Общая физическая подготовка бадминтониста  Правила бадминтона, игра по правилам  Проведение и организация соревнований  Тактика игры</p>	15
11	<p><b>Подвижные игры</b> с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок  Овладение организаторскими способностями  Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости</p>	14
12	<p><b>Коньки</b>  Упражнения на льду  Развитие ловкости и координации  Подвижные игры на освоение техники катания</p>	3

**Критерии оценки уровня физической подготовленности  
8 класс**

Контрольные упражнения	мальчики		девочки		
	3	4	5	3	4
Бег 30 метров (сек.)	5.4	5.0	4.6	6.0	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.0	10.4	10.0	11.4	10.0
Бег 100 метров	16.0	15.6	15.2	18.4	17.0
Бег 500 метров	2.10	1.55	1.40	2.55	2.00
Бег 1000 метров (мин.)	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00
Бег 1500 метров	7.50	7.20	6.50	8.00	7.00
Бег 2000 метров	10.40	9.40	9.00	14.00	13.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.0	8.2	7.8	9.4	8.0
Прыжки в длину с места (см.)	150	170	190	130	160
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.60	3.20	3.60	2.40	2.80
Прыжки в высоту (см.)	100	115	125	90	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	100
Метание мяча	27	34	42	17	20
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	6	7	10	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	30	36	40	10	18
гибкость	6	9	14	9	14
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	16	22	26	13	17

№ п/п	Раздел. Темы	9 класс	Кол-во часов
	<b>Базовая часть</b>		74
1	<p><b>Основы знаний</b>  История физической культуры, избранных видов спорта  Олимпийские игры древности и современности  Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, лыжные гонки, бадминтон  Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке  Страховка при выполнении гимнастических упражнений  Физическая культура в современном обществе  Режим дня и его составляющие компоненты  Самоконтроль при выполнении физических упражнений  Первая медицинская помощь во время занятий физкультурой и спортом  Здоровый образ жизни и его составляющие  Организация и проведение соревнований по избранным видам спорта  Правила спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола, футбола  Влияние лёгкой атлетики, плавания, лыжных гонок, гимнастики, спортивных и подвижных игр на здоровье</p>		В процессе уроков
2	<p><b>Лёгкая атлетика</b>  Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.  Бег с ускорением. Скоростной бег  Бег на результат 30, 60 м.  Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1000 м.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную неподвижную цель  Кросс до 15 мин, бег с преодолением препятствий  Специальные прыжковые упражнения</p>		17
3	<p><b>Баскетбол</b>  Стойки, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника  Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения  Броски одной и двумя руками с места и в движении  Вырывание и выбивание мяча  Тактические действия в защите и нападении  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>		12
4	<p><b>Волейбол</b>  Стойки и перемещения в стойке  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд  Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку  Совершенствование психомоторных способностей  Нижняя прямая подача с 3-6 м, приём подачи двумя руками снизу  Комбинации из освоенных элементов техники игры</p>		8

	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости	
5	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>Организуемые команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами</p> <p>Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусках и перекладине</p> <p><u>Мальчики.</u> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом</p> <p><u>Девочки.</u> Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом</p> <p>Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см)</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках</p> <p>Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов акробатики</p> <p>Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату</p> <p>Помощь, страховка, обязанности командиров отделения</p> <p>Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации</p>	8
6	<p><b>Футбол</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Ведение мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения</p> <p>Удары по воротам верхом и низом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры: удар (пас), приём мяча, остановка, ведение мяча, удар по воротам</p> <p>Тактика игры</p> <p>Правила игры</p> <p>Игра по упрощённым правилам футбола</p>	6
7	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде</p> <p>Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход</p> <p>Подъём «ёлочкой», «лесенкой»</p> <p>Торможение «плугом», «упором»</p> <p>Повороты на месте махом и в движении переступанием</p> <p>Проведение и организация соревнований по лыжным гонкам, самостоятельных занятий во внеурочное время</p> <p>Лыжные гонки на 2 км свободным стилем</p> <p>Равномерное передвижение до 3,5 км</p>	17
8	<p><b>Плавание</b></p> <p>Прикладное и гигиеническое значение плавания</p> <p>Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса</p> <p>Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания</p>	3
9	<b>Туризм</b>	

	Преодоление туристической полосы препятствий Основы ориентирования на местности, определения азимута	3
	<b>Вариативная часть</b>	28
10	<b>Бадминтон</b> Закрепление техники подач и ударов Короткая и далёкая подачи Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар Атакующий удар «смеш» Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки Подставка Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов Общая физическая подготовка бадминтониста Правила бадминтона, игра по правилам Проведение и организация соревнований Тактика игры	14
11	<b>Подвижные игры</b> с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок Овладение организаторскими способностями Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости	11
12	<b>Коньки</b> Упражнения на льду Развитие ловкости и координации Подвижные игры на освоение техники катания	3

**Критерии оценки уровня физической подготовленности  
9 класс**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров (сек.)	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 100 метров	15.8	15.4	15.0	18.0	17.5	16.8
Бег 500 метров	2.25	2.05	1.35	2.50	2.25	2.05
Бег 1000 метров (мин.)	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Бег 2000 метров	10.00	9.20	8.20	13.30	12.30	11.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту (см.)	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на	7	8	11	-	-	-

<b>высокой перекладине (к-во раз)</b>						
<b>Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)</b>				<b>10</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
<b>Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>25</b>
<b>гибкость</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>22</b>

#### 4. Тематическое планирование

№	Виды программного материала	Класс / количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>71</b>	<b>68</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>74</b>
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Лёгкая атлетика	15	17	17	17	17
1.3	Баскетбол	14	12	18	18	12
1.4	Волейбол	8	8	3	3	8
1.5	Гимнастика	9	8	8	8	8
1.6	Лыжная подготовка	11	11	15	15	17
1.7	Плавание	3	3	3	3	3
1.8	Туризм	4	3	3	3	3
1.9	Футбол	7	6	6	6	6
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>28</b>
2.1	Бадминтон	23	23	15	15	14
2.2	Коньки	3	3	3	3	3
2.3	Подвижные игры	8	11	14	14	11
	<b>Всего</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

В данном документе пронумеровано и прошито  
23 (двадцать три) лист об  
"31" августа 2019 г.

Директор МБОУ "Верхнесултонская гимназия"

К.А. Сулейманов

