

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Молчановская средняя общеобразовательная школа №1"

Утверждаю  
директор МАОУ «Молчановская СОШ №1»  
\_\_\_\_\_ Чибизова Н.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Адаптированная рабочая программа**  
**по «Физической культуре»**  
**для детей с ограниченными возможностями**  
**здоровья** (вариант 7.2 по ФГОС обучающихся с ОВЗ)

**5–9 класс**

(срок реализации – 5 лет)

Программа составлена  
учителями физической культуры  
Ерепиловой Е.А.  
Жмыховым П.А.

## ***Пояснительная записка***

Рабочая программа по предмету «Физической культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312;
- Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для учащихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10).

При разработке программы учитывался контингент учащихся (дети с задержкой психического развития, далее – ЗПР. Вариант 7.2 по ФГОС). Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, перераспределения содержания программы по годам обучения и др.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2017

### ***Общая характеристика курса***

Обучением физической культуре в основной школе является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного образовательного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

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

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы, средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

### ***Общая характеристика учебного предмета***

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основной образовательной программы по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

«История физической культуры и её развитие в современном обществе». Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

«Базовые понятия физической культуры». Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости

и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. «Физическая культура человека». Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на

работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания,

обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Раздел «Способы двигательной активности»** включает в себя такие учебные темы как:

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

**Раздел «Физическое совершенствование»** включает в себя такие учебные темы как:

**«Физкультурно-оздоровительная деятельность».** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**«Спортивно-оздоровительная деятельность»** включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Аттестация учащихся по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Так как учащиеся с ОВЗ находятся в классе общего назначения, то отличие от рабочей программы составляет контроль знаний и оценка. Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность учащегося, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты. Необходимо учитывать, что у учащихся с ОВЗ (ЗПР), как правило, ослаблен интерес к учению, в их поведении может преобладать пассивность. Поэтому с самого начала надо всеми средствами вовлекать их в активную учебную деятельность. Таким образом, доступная интересная деятельность, ощущение успеха, доброжелательные отношения – вот непереманные условия эффективности работы с детьми ОВЗ.

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

**Раздел «Знания о физической культуре»:**

*5 класс*

### **История и современное развитие физической культуры**

История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Олимпийские игры древности.

*6 класс*

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*7 класс*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*8-9 класс*

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*5 класс*

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы).

*6 класс*

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*7 класс*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.

*8-9 класс*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

### **Физическая культура человека**

*5 класс*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

*6-9 класс*

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Раздел «Способы двигательной деятельности»:**

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

*5-9 класс*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

### **Раздел «Физическое совершенствование»:**

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

*5-9 класс*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, развитие основных физических качеств.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*5 - 6 класс*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Упражнения общей физической подготовки.

*7-9 класс*

Гимнастика с основами акробатики: строевые упражнения, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности,

Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

*5-9 класс*

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

*5-9 класс*

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*5-9 класс*

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по мишени; преодоление препятствий разной сложности.*

Общеразвивающая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## ***Место учебного предмета в учебном плане***

«Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч. в неделю, 68 ч., 34 учебные недели (всего 340 ч). Третий час учебного предмета «Физическая культура» для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания.

## ***1. Планируемые результаты освоения учебного предмета***

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5-9 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

### ***Личностные результаты:***

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в современные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### ***Метапредметные результаты:***

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- освоение учащимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений;
- владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

### **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, принесших 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 по физической культуре.



## *Планируемые предметные результаты 5-9 класс*

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
<b>1.1. История физической культуры</b>		
Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
<b>1.2. Физическая культура (основные понятия)</b>		
Физическое развитие человека.	Понятия о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Правильная и неправильная осанка.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.
<b>1.3. Физическая культура человека</b>		
Режим дня и его основное содержание	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<b>2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требование безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Выбор инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	Готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.
<b>2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой</b>		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями Физической подготовленности (самостоятельное	Выявление особенностей при росте показателей физического развития в течение учебного года, сравнить их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать

	тестирование физических качеств). Самоконтроль за частотой сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	(измерять) ее разными способами
<b>Глава 3. Физическое совершенствование</b>		
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.	Самостоятельно освоить упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с и медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>		
<b>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики</b>		
Краткая характеристика вида спорта	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Требования к технике безопасности	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организуемые команды и приемы	Организуемые команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев, кувырок ноги врозь, стойка на лопатках и т.д.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

### 3.2.2. Легкая атлетика

Беговые упражнения	<p>Беговые упражнения на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником) эстафетный бег, бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.</p> <p>История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.</p> <p>Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, соблюдают правила безопасности</p>
Прыжковые упражнения	<p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Метание малого мяча	Упражнения в метании малого мяча с места в	Описывают технику выполнения метательных

	<p>вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>3.2.3. Лыжная подготовка</b>		
<p>Освоение техники лыжных ходов, спусков и подъемов, торможений</p>	<p>Преодоление спусков и подъемов. Прохождение лыжной трассы.</p> <p>Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, препятствий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники преодоления препятствий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Раскрывают значение лыжной подготовки для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения упражнений и правила соревнований.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
<b>3.2.4. Спортивные игры</b>		
<p>Баскетбол. Игра по правилам</p>	<p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места.</p>	<p>Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>

		<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
Волейбол. Игра по правилам	<p>Волейбол: нижняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по правилам.</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<b>3.3. Прикладно-ориентированная подготовка</b>		
Прикладно-ориентированные упражнения	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересеченной местности; преодоление препятствий (гимнастического козла).</p> <p>Передвижение по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); преодоление препятствий прыжковым бегом.</p>	<p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, пересматривать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<b>3.4. Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока).</b>		
Общефизическая подготовка	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовки, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p>
Гимнастика основами акробатики. Развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости	<p><i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Прохождение</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>

	<p>усложненной полосы препятствий, безопорном прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и продвижением.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре; отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке; (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); приседания на одной ноге пистолетом (с порой на руку для сохранения равновесия).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положения тела.</p>	
<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения</p>	<p>Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с препятствиями.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Специальные прыжковые упражнения. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью с ход. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.</p>
<p>Баскетбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения</p>	<p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>

<p>вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.). Ускорение с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку на месте и с передвижением. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом. Гладкий бег по методу непрерывно- интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.</p> <p>Акробатические упражнения. Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.</p>	<p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу.</p>
--	---

## 2. Содержание учебного предмета

5 КЛАСС (68 часов)

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

### **Способы физкультурной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

### **Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Легкая атлетика**

##### *Беговая подготовка*

Равномерный медленный бег до 10 мин. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (60 м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности.

##### *Прыжковая подготовка*

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки.

##### *Метания малого мяча*

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

#### **Спортивные игры**

##### *Баскетбол*

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Правила игры.

##### *Волейбол*

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки. Правила игры.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

##### *Акробатика*

*Организующие команды и приемы:* перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

*Прикладные упражнения:* передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Упражнения общей физической подготовки.

##### **Лыжная подготовка**

Прохождение дистанции до 2-3 км с палками двухшажным попеременным ходом. Одновременный бесшажный ход, скользящий шаг. Торможение упором, спуски. Изучение конькового хода без палок. Подъем «елочкой». Стойки и повороты. *Развитие двигательных качеств* – выносливости.

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка**

## Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса

### Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	10,0	11,1	11,2 и больше	10,4 и меньше	11,6	11,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1.00 и меньше	1.17	1.18 и больше	1.07 и меньше	1.21	1.22 и больше
Бег 1000 м, мин, с	4.45 и меньше	6.45	6.46 и больше	5.20 и меньше	7.20	7.21 и больше
Бег 1500 м, мин, с	8.50 и меньше	9.59	10.00 и больше	9.00 и меньше	10.29	10.30 и больше
Метание мяча (150 г), м	34 и больше	33-21	20 и меньше	21 и больше	20 - 15	14 и меньше
Прыжок в длину с разбега, см	340 и больше	261	260 и меньше	300 и больше	221	220 и меньше

### Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1 км (м,с)	6.30 и меньше	7.39	7.40 и больше	7.00 и меньше	8.00	8.01 и меньше
2 км	Без учета времени					

### Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м ,с	8,2 и меньше	8,5	8,6 и больше	8,6 и меньше	9,0	9,1 и больше
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	6,1	6,2 и больше	5,4 и меньше	6,2	6,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	135	134 и меньше	164 и больше	125	124 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	90 и больше	71	70 и меньше	110 и больше	91	90 и меньше
Подтягивание (мальчики из виса, девочки из виса лежа), количество раз	8 и больше	4	3 и меньше	14 и больше	13-6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	27 и больше	16	15 и меньше	24 и больше	14	13 и меньше
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+9	+5	+3	+4	+6	+11

### 6 КЛАСС (68 часов)

#### Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.

#### **Базовые понятия физической культуры.**

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы физкультурной деятельности**

#### ***Организация и проведение занятий физической культурой.***

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

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

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

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

##### **Легкая атлетика**

###### ***Беговая подготовка***

Равномерный медленный бег до 10 мин. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (60 м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности.

###### ***Прыжковая подготовка***

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки.

###### ***Метания малого мяча***

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

##### **Спортивные игры**

###### ***Баскетбол***

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки. Правила игры.

###### ***Волейбол***

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Передачи

мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки. Правила игры.

### Гимнастика с основами акробатики

#### Акробатика

*Организуемые команды и приемы:* перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

*Прикладные упражнения:* передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Упражнения общей физической подготовки.

#### Лыжная подготовка

Прохождение дистанции до 3 км с палками двухшажным попеременным ходом. Одновременный бесшажный ход, скользящий шаг. Торможение «плугом», спуски. Изучение конькового хода без палок Подъем «елочкой», «полуелочкой». Стойки и повороты. Развитие двигательных качеств – выносливости.

## Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса

### Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	9,7	9,8-10,9	11,0 и больше	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше
Бег 300 м, мин, с	0.59 и меньше	1.00-1.14	1.18 и больше	1.05 и меньше	1.06-1,19	1.20 и больше
Бег 1000 м, мин, с	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7.40 и меньше	7.41-8.15	8.16 и больше	8.15 и меньше	8.16-8.49	8.50 и больше
Метание мяча (150 г), м	38 и больше	37-23	22 и меньше	23 и больше	22 - 16	15 и меньше
Прыжок в длину с разбега, см	360 и больше	359-271	270 и меньше	330 и больше	329-231	230 и меньше

### Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
2 км (м,с)	14.00 и меньше	14.01-14.59	15.00 и больше	14.30 и меньше	14.31-15.29	15.30 и больше
3 км	Без учета времени					

### Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м ,с	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 и больше
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше
Прыжок в длину с места, см	184 и больше	183-145	144 и меньше	179 и больше	178-140	139 и меньше

Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	105 и больше	104-85	84 и меньше	115 и больше	114-96	95 и меньше
Подтягивание (мальчики из виса, девочки из виса лежа), количество раз	9 и больше	8-5	4 и меньше	15 и больше	14-7	6 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	28 и больше	27-18	17 и меньше	26 и больше	25-17	16 и меньше
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+9	+5	+3	+4	+6	+11

## 7 КЛАСС (68 часов)

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве.

### Базовые понятия физической культуры.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

### Физическая культура человека.

Режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### Способы физкультурной деятельности

#### Организация и проведение занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

#### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

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

#### Легкая атлетика

##### Беговая подготовка

Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Челночный бег 3 x 10м,

Техника прыжка в длину: после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину.

Техника метания малого мяча: метать малый мяч и мяч 150 гр. с места и с разбега (10–12м) с

использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч 150 гр. с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-12 м. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### ***Прыжковая подготовка***

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки.

### ***Метания малого мяча***

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

## **Спортивные игры**

### ***Баскетбол***

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### ***Волейбол***

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

## **Гимнастика с основами акробатики**

### ***Акробатика***

*Организуемые команды и приемы:* перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину.

*Прикладные упражнения:* передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Упражнения общей физической подготовки.

## Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход . Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5км. Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»; подъемы «елочкой»; торможение «упором»; спуски основной стойке по прямой и наискось. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжам. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие двигательных качеств - выносливости.

### Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	9,4	9,5-10,6	10,7 и больше	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше
Бег 300 м, мин, с	0.56 и меньше	0,57-1.11	1.12 и больше	1.01 и меньше	1.02-1,15	1.16 и больше
Бег 1000 м, мин, с	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше	5.00 и меньше	5.01-7.00	7.01 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7.00 и меньше	7.01-7.50	7.51 и больше	7.30 и меньше	7.31-8,29	8.30 и больше
Метание мяча (150 г), м	39 и больше	38-26	25 и меньше	26 и больше	26 - 18	17 и меньше
Прыжок в длину с разбега, см	360 и больше	359-271	270 и меньше	330 и больше	329-231	230 и меньше

### Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
2 км (м,с)	13.00 и меньше	13.01-14.29	14.30 и больше	14.00 и меньше	14.01-14.59	15.00 и больше
3 км	Без учета времени					

### Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м ,с	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше
Бег 30 м, с	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Прыжок в длину с места, см	195 и больше	194-160	159 и меньше	182 и больше	181-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	105 и больше	104-95	94 и меньше	120 и больше	119-105	104 и меньше
Подтягивание (мальчики из виса, девочки из виса лежа), количество раз	10 и больше	9-6	5 и меньше	16 и больше	15-8	7 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	28 и больше	27-20	19 и меньше	26 и больше	25-18	17 и меньше
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+9	+5	+3	+4	+6	+11

### 8 КЛАСС (68 часов)

#### Знания о физической культуре

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Изменение

функциональных резервов организма. Физическая культура в современном обществе. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

### **Способы физической деятельности**

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики.

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

#### **Легкая атлетика**

Спринтерский бег. Низкий старт. Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.

Бег 60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов. Метание мяча на дальность. Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность. Прыжок в длину с места на результат. Старты из различных положений.

Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.) Бег 1000 м на результат. Челночный бег 3 x 10м, бег в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки).

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Спортивные игры**

##### ***Баскетбол***

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

##### ***Волейбол.***

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Прыжки со скакалкой. Подтягивания в висе на результат. Акробатические упражнения: два кувырка вперед; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полушпагат, стойка ноги врозь. «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок способом «ноги врозь». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Развитие силовых способностей.

### Лыжная подготовка

Техника передвижений на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Одновременные ходы. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие двигательных качеств - выносливости.

## Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса

### Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	8,8	8,9-9,7	10,4 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,2	10,3 и больше
Бег 300 м, мин, с	0.55 и меньше	0,56-1.05	1.06 и больше	1.00 и меньше	1.01-1,10	1.11 и больше
Бег 1000 м, мин, с	3.55 и меньше	3.56-5.30	5.31 и больше	4.50 и меньше	4.11-6.00	6.01 и больше
Бег 2000 м, мин, с	12.00 и меньше	13.00	14.00 и больше	13.00 и меньше	14.00	15.00 и больше
Метание мяча (150 г), м	42 и больше	41-37	36 и меньше	27 и больше	26 - 21	20 и меньше
Прыжок в длину с разбега, см	410 и больше	409-370	369 и меньше	360 и больше	359-310	309 и меньше

### Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
3 км (м,с)	16.20 и меньше	16.40	17.00 и больше	17.20 и меньше	17.40	18.00 и больше

### Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м ,с	7,8 и	7,9-8,3	8,4 и	8,2 и	8,3-8,7	8,8 и

	меньше		больше	меньше		больше
Бег 30 м, с	4,8 и меньше	4,9-5,5	5,6 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,5	5,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	211 и больше	210-176	175 и меньше	187 и больше	186-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109-100	99 и меньше	125 и больше	124-80	79 и меньше
Подтягивание (мальчики из виса, девочки из виса лежа), количество раз	10 и больше	9-6	5 и меньше	16 и больше	15-8	7 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	32 и больше	31-20	19 и меньше	29 и больше	28-18	17 и меньше
Наклон вперед из положения стоя стоя на гимнастической скамье	+10	+7	+4	+15	+11	+9

## 9 КЛАСС (68 часов)

### Знания о физической культуре

*Естественные основы.* Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение во время занятий. Правила проведения банных процедур. Личная гигиена.

*Социально-психологические основы.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

*Культурно-исторические основы.* История возникновения и развития физической культуры.

*Приемы* самостраховки, оказание первой помощи при травмах.

*Способы самоконтроля.* Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

### Легкая атлетика.

Спринтерский бег. Низкий старт. Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.

Бег 60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание

м/мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с места на результат. Старты из различных

положений. Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.) Бег 1000м, 2000м на результат.

Челночный бег 3 x 10м, бег в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки).

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### Спортивные игры.

#### Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры.

баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Прыжки со скакалкой. Подтягивания в висе на результат.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полушпагат, стойка ноги врозь. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок способом «ноги врозь»

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Развитие силовых способностей.

### **Лыжная подготовка.**

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Торможение и поворот упором.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км. Торможение и поворот упором.

*Развитие двигательных качеств - выносливости.*

## **Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса**

### **Контрольные упражнения**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	8,4	8,5-9,9	10,0 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,0	10,2 и больше
Бег 300 м, мин, с	0.55 и меньше	0,56-1.05	1.06 и больше	1.00 и меньше	1.01-1,10	1.11 и больше
Бег 1000 м, мин, с	3.45 и меньше	3.46-4.30	4.31 и больше	4.40 и меньше	4.41-6.15	6.16 и больше
Бег 2000 м, мин, с	9.20 и меньше	9-21-10.00	10.01 и больше	10.20 и меньше	10.21-12.00	12.01 и больше
Метание мяча (150 г), м	45 и больше	44-40	39 и меньше	28 и больше	27 - 23	22 и меньше
Прыжок в длину с разбега, см	410 и больше	409-370	369 и меньше	360 и больше	359-310	309 и меньше

## Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
3 км (м,с)	16.00 и меньше	16.30	17.00 и больше	17.00 и меньше	17.30	18.00 и больше

## Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м ,с	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше
Бег 30 м, с	4,8 и меньше	4,9-5,5	5,6 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,5	5,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	220 и больше	219-190	170 и меньше	190 и больше	189-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119-110	109 и меньше	130 и больше	129-90	89 и меньше
Подтягивание (мальчики из виса, девочки из виса лежа), количество раз	10 и больше	9-6	5 и меньше	16 и больше	15-8	7 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	33 и больше	32-21	20 и меньше	30 и больше	29-19	18 и меньше
Наклон вперед из положения стоя стоя на гимнастической скамье	+11	+8	+5	+16	+14	+9

### 3. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» (5-9 классы)

#### Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

Раздел программы	Кол-во часов	Из них кол-во контрольных нормативов
Знания о физической культуре	в процессе проведения уроков	-
Способы физкультурной деятельности	в процессе проведения уроков	-
Физкультурное совершенствование: 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	в процессе проведения уроков	-
2. Спортивно – оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	8	4
Лёгкая атлетика	24	16
Волейбол	12	4
Баскетбол	12	6
Лыжная подготовка	12	1
	<b>Всего 68 ч.</b>	<b>31 ч.</b>

#### Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
	1	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-058, ОТ-026	1	
	2	Развитие скоростных способностей.	1	
	3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский	1	

Легкая атлетика (12 ч.)		бег, эстафетный бег.		
	4	Тестирование бега на 30м (к)	1	
	5	Тестирование бега на 60 м (к)	1	
	6	Тестирование бега на 1000 м (к)	1	
	7	Метание малого мяча	1	
	8	Метание малого мяча	1	
	9	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	
	10	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	11	Развитие координационных способностей.	1	
	12	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к)	1	
Спортивные игры (24 ч.) Баскетбол (12 ч.)	13	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-054 на уроках спортивных игр. История и правила игры в баскетбол.	1	
	14	Ловля и передача мяча двумя от груди на месте и со сменой мест.	1	
	15	Ведение мяча. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
	16	Ведение мяча. Передачи мяча.	1	
	17	Бросок в корзину. Тестирование подтягивания на перекладине (к).	1	
	18	Ведение мяча (к)	1	
	19	Ловля и передача мяча.	1	
	20	Бросок мяча с отскоком. Тестирование прыжков через скакалку (к).	1	
	21	Бросок с отскоком (к). Учебная игра в баскетбол.	1	
	22	Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра в баскетбол.	1	
Волейбол (12 ч.)	23	Учебная игра в баскетбол.	1	
	24	Контрольная игра в баскетбол	1	
	25	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-054 на уроках спортивных игр. История и правила игры в баскетбол.	1	
	26	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
	27	Передачи мяча.	1	
	28	Нижняя и верхняя прямая подача.	1	
	29	Нижняя передача мяча. Учебная игра.	1	
	30	Развитие координационных способностей. Передачи в парах.	1	
	31	Прием мяча снизу двумя. Передачи в парах.	1	
	32	Передачи в парах на технику выполнения (к)	1	
	33	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1	
	34	Передачи мяча над собой (к). Учебная игра.	1	
	35	Подача мяча (к). Учебная игра	1	
	36	Контрольная игра в волейбол	1	
Гимнастика с основами акробатики (8 ч.)	37	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-027. Перестроение из одной шеренги в две на месте. Сдача рапорта	1	
	38	Акробатическая комбинация	1	
	39	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
	40	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	1	

	41	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
	42	Акробатическая комбинация (к). Опорный прыжок.	1	
	43	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие КС и силовых качеств	1	
	44	Опорный прыжок (к)	1	
Лыжная подготовка (12 ч.)	45	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-025 Скользящий шаг.	1	
	46	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	
	47	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	
	48	Подъем «ступающим шагом». Спуски. Дистанция 2 км.	1	
	49	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1	
	50	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	
	51	Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1	
	52	Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.	1	
	53	Торможение «упором», спуски. Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км.	1	
	54	Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.	1	
	55	Контрольное прохождение дистанции 2 км (к)	1	
	56	Спуски с гор.	1	
Легкая атлетика (12 ч.)	57	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-026 Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
	58	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к). Тестирование подтягивания на перекладине (к).	1	
	59	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
	60	Тестирование прыжка в длину с места (к). Развитие выносливости	1	
	61	Развитие скоростной выносливости. Тестирование прыжков через скакалку (к).	1	
	62	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
	63	Тестирование бега на 60 м (к)	1	
	64	Тестирование бега на 1000 м (к)	1	
	65	Тестирование бега на 1500 м (к)	1	
	66	Метание малого мяча	1	
	67	Метание малого мяча	1	
	68	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	

#### Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

Раздел программы	Кол-во часов	Из них кол-во контрольных нормативов
Знания о физической культуре	в процессе проведения уроков	
Способы физкультурной	в процессе проведения уроков	

деятельности		
Физкультурное совершенствование: 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность	в процессе проведения уроков	
4. Спортивно – оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	8	4
Лёгкая атлетика	24	15
Волейбол	12	4
Баскетбол	12	7
Лыжная подготовка	12	1
	<b>Всего 68 ч.</b>	<b>31 ч.</b>

### Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (12 ч.)	1	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-058, ОТ-026 Понятие об утомлении и переутомлении	1	
	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
	3	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1	
	4	Тестирование бега на 60 м (к)	1	
	5	Равномерный бег. Развитие выносливости		
	6	Тестирование бега на 1000 м (к)	1	
	7	Метание малого мяча	1	
	8	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	
	9	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	10	Развитие координационных способностей.	1	
	11	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к)	1	
	12	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	1	
Спортивные игры (24 ч.) Баскетбол (12 ч.)	13	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-054 на уроках спортивных игр. История и правила игры в баскетбол.	1	
	14	Ловля и передача мяча двумя от груди на месте и со сменой мест.	1	
	15	Ведение мяча. Тестирование подтягивания на перекладине (к).	1	
	16	Ведение мяча. Игровые задания.	1	
	17	Передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к).	1	
	18	Ведение мяча (к). Бросок мяча с отскоком.	1	
	19	Бросок с отскоком (к). Учебная игра в баскетбол. Из 5 бросков. «5»- 4; 3 «4»- 2; 2 «3»- 1; 1	1	
Волейбол	20	Тестирование прыжков через скакалку (к). Бросок мяча после двух шагов.	1	
	21	Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра в баскетбол.	1	
	22	Бросок мяча после двух шагов (к). Передача мяча в	1	

(12 ч.)		движении.		
	23	Учебная игра в баскетбол.	1	
	24	Контрольная игра в баскетбол	1	
	25	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-054 на уроках спортивных игр. История и правила игры в баскетбол.	1	
	26	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
	27	Передачи мяча.	1	
	28	Нижняя и верхняя прямая подача.	1	
	29	Нижняя передача мяча. Учебная игра.	1	
	30	Развитие координационных способностей. Передачи в парах.	1	
	31	Прием мяча снизу двумя. Передачи в парах. «5»-25; 15 «4»-15; 10 «3»-10; 8	1	
	32	Передачи в парах на технику выполнения (к)	1	
	33	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1	
	34	Передачи мяча над собой (к). Учебная игра. «5»-25; 15 «4»-15; 10 «3»-10; 8	1	
	35	Подача мяча (к). Учебная игра Из 6 попыток. «5»- 4; 3 «4»- 3; 2 «3»- 2; 1	1	
36	Контрольная игра в волейбол	1		
Гимнастика с основами акробатики (8 ч.)	37	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-027. Перестроение из одной шеренги в две на месте. Сдача рапорта	1	
	38	Акробатическая комбинация	1	
	39	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
	40	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	1	
	41	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
	42	Акробатическая комбинация (к). Опорный прыжок.	1	
	43	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие КС и силовых качеств	1	
	44	Опорный прыжок (к)	1	
Лыжная подготовка (12 ч.)	45	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-025 Попеременный двухшажный ход	1	
	46	Одновременный бесшажный ход	1	
	47	Одновременный одношажный ход	1	
	48	Чередование различных лыжных ходов	1	
	49	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	
	50	Торможение и поворот «упором»	1	
	51	Преодоление небольших трамплинов	1	
	52	Подъемы на склон и спуски со склона	1	
	53	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
	54	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
	55	Прохождение дистанции 2 км	1	
	56	Прохождение дистанции 2 км (к)	1	
Легкая	57	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-026	1	

атлетика (12 ч.)		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
	58	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к). Тестирование подтягивания на перекладине (к).	1	
	59	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
	60	Тестирование прыжка в длину с места (к). Развитие выносливости	1	
	61	Развитие скоростной выносливости. Тестирование прыжков через скакалку (к).	1	
	62	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
	63	Тестирование бега на 60 м (к)	1	
	64	Тестирование бега на 1000 м (к)	1	
	65	Тестирование бега на 1500 м (к)	1	
	66	Метание малого мяча	1	
	67	Метание малого мяча	1	
	68	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	

#### Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

Раздел программы	Кол-во часов	Из них кол-во контрольных нормативов
Знания о физической культуре	в процессе проведения уроков	
Способы физкультурной деятельности	в процессе проведения уроков	
Физкультурное совершенствование: 5. Физкультурно – оздоровительная деятельность	в процессе проведения уроков	
6. Спортивно – оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	8	2
Лёгкая атлетика	24	16
Волейбол	12	4
Баскетбол	12	7
Лыжная подготовка	12	1
	<b>Всего 68 ч.</b>	<b>30 ч.</b>

#### Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (12 ч.)	1	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-058, ОТ-026 Понятие об утомлении и переутомлении	1	
	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
	3	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1	
	4	Тестирование бега на 60 м (к)	1	
	5	Тестирование бега на 1000 м (к)		
	6	Тестирование бега на 1500 м (к)	1	
	7	Метание малого мяча	1	
	8	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	

	9	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	10	Развитие координационных способностей.	1	
	11	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к)	1	
	12	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	1	
Спортивные игры (24 ч.) Баскетбол (12 ч.)	13	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-054 на уроках спортивных игр. История и правила игры в баскетбол.	1	
	14	Ловля и передача мяча двумя от груди на месте и со сменой мест.	1	
	15	Ведение мяча. Тестирование подтягивания на перекладине (к).	1	
	16	Ведение мяча. Игровые задания.	1	
	17	Передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к).	1	
	18	Ведение мяча (к). Бросок мяча с отскоком.	1	
	19	Бросок с отскоком (к). Учебная игра в баскетбол. Из 5 бросков. «5»- 4; 3 «4»- 2; 2 «3»- 1; 1	1	
Волейбол (12 ч.)	20	Тестирование прыжков через скакалку (к). Бросок мяча после двух шагов.	1	
	21	Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра в баскетбол.	1	
	22	Бросок мяча после двух шагов (к). Передача мяча в движении.	1	
	23	Учебная игра в баскетбол.	1	
	24	Контрольная игра в баскетбол	1	
	25	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-054 на уроках спортивных игр. История и правила игры в баскетбол.	1	
	26	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
	27	Передачи мяча.	1	
	28	Нижняя и верхняя прямая подача.	1	
	29	Нижняя передача мяча. Учебная игра.	1	
	30	Развитие координационных способностей. Передачи в парах.	1	
	31	Прием мяча снизу двумя. Передачи в парах. «5»-30; 20 «4»-20; 15 «3»-15; 10	1	
	32	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача. Прием и передачи мяча.	1	
	33	Прием мяча снизу двумя. Учебная игра.	1	
	34	Передачи мяча над собой (к). Учебная игра. «5»-30; 20 «4»-20; 15 «3»-15; 10	1	
	35	Подача мяча (к). Учебная игра Из 6 попыток. «5»- 4; 3 «4»- 3; 2 «3»- 2; 1	1	
		36	Контрольная игра в волейбол	1
Гимнастика с	37	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-027. Перестроение из	1	

основами акробатики (8 ч.)		одной шеренги в две на месте. Сдача рапорта		
	38	Акробатическая комбинация	1	
	39	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
	40	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	1	
	41	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
	42	Акробатическая комбинация (к). Опорный прыжок.	1	
	43	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие КС и силовых качеств	1	
	44	Опорный прыжок (к)	1	
Лыжная подготовка (12 ч.)	45	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-025 Попеременный двухшажный ход	1	
	46	Одновременный бесшажный ход	1	
	47	Попеременный одношажный ход. Развитие выносливости	1	
	48	Чередование различных лыжных ходов	1	
	49	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	
	50	Торможение и поворот «упором»	1	
	51	Преодоление небольших трамплинов	1	
	52	Подъемы на склон и спуски со склона	1	
	53	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
	54	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
	55	Прохождение дистанции 2 км	1	
	56	Прохождение дистанции 2 км (к)	1	
Легкая атлетика (12 ч.)	57	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-026 Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
	58	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к). Тестирование подтягивания на перекладине (к).	1	
	59	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
	60	Тестирование прыжка в длину с места (к). Развитие выносливости	1	
	61	Развитие скоростной выносливости. Тестирование прыжков через скакалку (к).	1	
	62	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
	63	Тестирование бега на 60 м (к)	1	
	64	Тестирование бега на 1000 м (к)	1	
	65	Тестирование бега на 1500 м (к)	1	
	66	Метание малого мяча	1	
	67	Метание малого мяча	1	
	68	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	

#### Тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

Раздел программы	Кол-во часов	Из них кол-во контрольных нормативов
Знания о физической культуре	в процессе проведения уроков	
Способы физкультурной	в процессе проведения уроков	

деятельности		
Физкультурное совершенствование: 7. Физкультурно – оздоровительная деятельность	в процессе проведения уроков	
8. Спортивно – оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	8	2
Лёгкая атлетика	24	16
Волейбол	12	4
Баскетбол	14	8
Лыжная подготовка	12	1
	<b>Всего 68 ч.</b>	<b>31 ч.</b>

### Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (12 ч.)	1	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-058, ОТ-026 Понятие об утомлении и переутомлении	1	
	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
	3	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1	
	4	Тестирование бега на 60 м (к)	1	
	5	Тестирование бега на 1000 м (к)		
	6	Тестирование бега на 1500 м (к)	1	
	7	Метание малого мяча	1	
	8	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	
	9	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	10	Развитие координационных способностей.	1	
	11	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к)	1	
	12	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	1	
Спортивные игры (24 ч.) Баскетбол (12 ч.)	13	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-054 на уроках спортивных игр. История и правила игры в баскетбол.	1	
	14	Ловля и передача мяча двумя от груди на месте и со сменой мест.	1	
	15	Ведение мяча. Тестирование подтягивания на перекладине (к).	1	
	16	Ведение мяча. Игровые задания.	1	
	17	Передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к).	1	
	18	Ведение мяча (к). Бросок мяча с отскоком.	1	
	19	Бросок с отскоком (к). Учебная игра в баскетбол. Из 5 бросков. «5»- 4; 4 «4»- 3; 3 «3»- 2; 1	1	
	20	Тестирование прыжков через скакалку (к). Бросок мяча после двух шагов.	1	
	21	Бросок мяча после двух шагов. Штрафной бросок	1	
	22	Бросок мяча после двух шагов (к) ( Из 3 попыток не нарушая техники 2, 1 попадания) .Передача мяча в	1	

Волейбол (12 ч.)		движении.		
	23	Штрафной бросок Из 10 бросков. «5»- 4 «4» - 3 «3»- 2 ближе.	1	
	24	Контрольная игра в баскетбол	1	
	25	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-054 на уроках спортивных игр. История и правила игры в баскетбол.	1	
	26	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
	27	Передачи мяча.	1	
	28	Нижняя и верхняя прямая подача.	1	
	29	Нижняя передача мяча. Учебная игра.	1	
	30	Развитие координационных способностей. Передачи в парах.	1	
	31	Прием мяча снизу двумя. Передачи в парах. «5»-30; 20 «4»-20; 15 «3»-10; 10	1	
	32	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача. Прием и передачи мяча.	1	
	33	Прием мяча снизу двумя. Учебная игра.	1	
	34	Передачи мяча над собой (к). Учебная игра. «5»-30; 20 «4»-20; 15 «3»-15; 10	1	
	35	Подача мяча (к). Учебная игра Из 5-ти попыток. «5»- 4 «4»- 3 «3»- 2	1	
	36	Контрольная игра в волейбол	1	
	Гимнастика с основами акробатики (8 ч.)	37	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-027. Перестроение из одной шеренги в две на месте. Сдача рапорта	1
38		Акробатическая комбинация	1	
39		Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
40		Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	1	
41		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
42		Акробатическая комбинация (к). Опорный прыжок.	1	
43		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие КС и силовых качеств	1	
44		Опорный прыжок (к)	1	
Лыжная подготовка (12 ч.)	45	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-025 Попеременный двухшажный ход	1	
	46	Одновременный бесшажный ход	1	
	47	Попеременный одношажный ход. Развитие выносливости	1	
	48	Чередование различных лыжных ходов	1	
	49	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	
	50	Торможение и поворот «упором»	1	
	51	Преодоление небольших трамплинов	1	
	52	Подъемы на склон и спуски со склона	1	

	53	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
	54	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
	55	Прохождение дистанции 2 км	1	
	56	Прохождение дистанции 2 км (к)	1	
Легкая атлетика (12 ч.)	57	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-026 Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
	58	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к). Тестирование подтягивания на перекладине (к).	1	
	59	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
	60	Тестирование прыжка в длину с места (к). Развитие выносливости	1	
	61	Развитие скоростной выносливости. Тестирование прыжков через скакалку (к).	1	
	62	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
	63	Развитие скоростной выносливости	1	
	64	Тестирование бега на 60 м (к)	1	
	65	Тестирование бега на 1000 м (к)	1	
	66	Тестирование бега на 1500 м (к)	1	
	67	Метание малого мяча	1	
	68	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	

#### Тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

Раздел программы	Кол-во часов	Из них кол-во контрольных нормативов
Знания о физической культуре	в процессе проведения уроков	
Способы физкультурной деятельности	в процессе проведения уроков	
Физкультурное совершенствование: 9. Физкультурно – оздоровительная деятельность	в процессе проведения уроков	
10. Спортивно – оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	8	3
Лёгкая атлетика	24	17
Волейбол	12	4
Баскетбол	12	6
Лыжная подготовка	12	1
	<b>Всего 68 ч.</b>	<b>31 ч.</b>

#### Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика	1	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-058, ОТ-026 Понятие об утомлении и переутомлении	1	
	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
	3	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1	
	4	Тестирование бега на 60 м (к)	1	

(12 ч.)	5	Тестирование бега на 1000 м (к)		
	6	Тестирование бега на 2000 м (к)	1	
	7	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	
	8	Тестирование прыжка в длину с места (к)	1	
	9	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к)	1	
	10	Тестирование прыжков через скакалку (к).	1	
	11	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
	12	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
Спортивные игры (24 ч.) Баскетбол (12 ч.)	13	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-054 на уроках спортивных игр. История и правила игры в баскетбол.	1	
	14	Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча.	1	
	15	Ведение мяча. Тестирование подтягивания на перекладине (к).	1	
	16	Ведение мяча. Бросок мяча в движении	1	
	17	Передачи мяча. Индивидуальная техника защиты	1	
	18	Ведение мяча (к). Бросок мяча с отскоком. Штрафной бросок.	1	
	19	Бросок с отскоком (к). Учебная игра в баскетбол. Из 6 бросков. «5»- 5; 5 «4»- 3; 3 «3»- 2; 2	1	
	20	Бросок мяча после двух шагов.	1	
	21	Бросок мяча после двух шагов. Штрафной бросок	1	
	22	Бросок мяча после двух шагов (к) ( Из 3 попыток не нарушая техники 2, 1 попадания). Передача мяча в движении.	1	
	23	Штрафной бросок Из 10 бросков. «5»- 6 «4» - 5 «3»- 4 ближе.	1	
	Волейбол (12 ч.)	24	Контрольная игра в баскетбол	1
25		Инструктаж по Т.Б. №ОТ-054 на уроках спортивных игр. История и правила игры в баскетбол.	1	
26		Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
27		Передачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача.	1	
28		Нижняя передача мяча. Нападающий удар.	1	
29		Нападающий удар	1	
30		Развитие координационных способностей. Передачи в парах.	1	
31		Прием мяча снизу двумя. Передачи в парах. «5»-30; 20 «4»-20; 15 «3»-15; 10	1	
32		Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача. Прием и передачи мяча.	1	
33		Прием мяча снизу двумя. Учебная игра.	1	
34		Передачи мяча над собой (к). Учебная игра. «5»-30; 20 «4»-20; 15	1	

		«3»-15; 10		
	35	Подача мяча (к). Учебная игра Из 10-ти попыток. «5»-8; 7 «4»-6; 5 «3»-4; 3	1	
	36	Контрольная игра в волейбол	1	
Гимнастика с основами акробатики (8 ч.)	37	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-027. Перестроение из одной шеренги в две на месте. Сдача рапорта	1	
	38	Акробатическая комбинация	1	
	39	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
	40	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	1	
	41	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
	42	Акробатическая комбинация (к). Опорный прыжок.	1	
	43	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие КС и силовых качеств	1	
	44	Опорный прыжок (к)	1	
Лыжная подготовка (12 ч.)	45	Инструктаж по Т.Б. №ОТ-025 Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1	
	46	Попеременный четырехшажный ход	1	
	47	Попеременный одношажный ход. Развитие выносливости	1	
	48	Чередование различных лыжных ходов	1	
	49	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	
	50	Торможения и повороты	1	
	51	Преодоление небольших трамплинов	1	
	52	Подъемы на склон и спуски со склона	1	
	53	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
	54	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
	55	Прохождение дистанции 3 км	1	
	56	Прохождение дистанции 3 км (к)	1	
Легкая атлетика (12 ч.)	57	Инструктаж по Т.Б. № ОТ-026 Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
	58	Тестирование челночного бега (3 x 10м) (к). Тестирование подтягивания на перекладине (к).	1	
	59	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к)	1	
	60	Тестирование прыжка в длину с места (к). Развитие выносливости	1	
	61	Развитие скоростной выносливости. Тестирование прыжков через скакалку (к).	1	
	62	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа (к).	1	
	63	Развитие скоростной выносливости	1	
	64	Тестирование бега на 60 м (к)	1	
	65	Тестирование бега на 1000 м (к)	1	
	66	Тестирование бега на 2000 м (к)	1	
	67	Тестирование метания малого мяча на дальность (к)	1	

	68	Эстафеты, спортивные и подвижные игры	1	
--	----	---------------------------------------	---	--

**Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):
  - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
  - стандарт основного общего образования по физической культуре;
  - примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 класс);
  - рабочие программы по физической культуре;
  - учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
  - методические издания по физической культуре для учителей.
2. Демонстрационные печатные материалы:
  - таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
  - плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. Технические средства:
  - компьютер и принтер;
  - экран (на штативе или навесной).
4. Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование
- 5.

<b>№</b>	<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
1.	Стандарт начального образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре	1
3.	Рабочая программа по физической культуре	4
4.	Учебник по физической культуре	На каждого уч-ся
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению.	
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
8.	Плакаты методические	1 комп
9.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	1 комп
10.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комп
11.	Мультимедийный проектор	1
12.	Экран (на штативе или навесной)	1
<b>Спортивное оборудование</b>		
	<b><i>Гимнастика</i></b>	
15.	Стенка гимнастическая	6
16.	Козел и конь гимнастический	2
17.	Мост гимнастический подкидной	2
18.	Скамейка гимнастическая жесткая	14
19.	Маты гимнастические	10
20.	Мяч набивной (1 кг)	10
21.	Мяч малый (теннисный)	20

22.	Скакалка гимнастическая	40
23.	Палка гимнастическая	20
24.	Обруч гимнастический	12
25.	Канат для перетягивания	2
	<b>Легкая атлетика</b>	
26.	Конусы разметочные	16
27.	Мячи малые для метания (150 гр.)	12
28.	Рулетка измерительная	2
29.	Гранаты для метания 500гр, 700 гр.	9
30.	Палочка эстафетная	6
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	
31.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
32.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
33.	Мячи баскетбольные	30
34.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
35.	Сетка волейбольная	1
36.	Мячи волейбольные	20
37.	Табло перекидное	1
38.	Табло электронное	1
39.	Мячи футбольные	4
40.	Насос для мячей	1
41.	Коврик туристический	15
42.	Секундомер	3
	<b>Средства доврачебной помощи</b>	
43.	Аптечка медицинская	1
44.	Спортивный зал игровой	1
45.	Кабинет учителя	1
46.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

### **Список методической литературы по предмету**

#### **Дополнительная литература:**

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы /Авт.-сост.А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО,2009.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы (предметная линия учебников В.И. Ляха. классы): пособие для учителей общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск:Полымя, 1989.
5. Лях В.И., Мейсон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 Лях В.И. классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа. М.: Просвещение , 1993.
6. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Подвижные игры: 1-4 классы / Авт. –сост, А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
8. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. Волгоград: Учитель, 2012.
9. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2017.
10. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 классы /А.П.Матвеев. М.: Просвещение, 2014.

11. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях М.: Просвещение, 2018.
12. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015.
13. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс/сост. О.П. Авдеева, 2016.
14. Рабочая программа по физической культуре. 6 класс/сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2016.
15. Рабочая программа по физической культуре. 7 класс/сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2016.
16. Рабочая программа по физической культуре. 8 класс/Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2016.
17. Рабочая программа по физической культуре. 9 класс/Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2016.

**1. Интернет-ресурсы:**

2. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок". - Режим доступа:  
<http://festival.iseptember.ru/articles/576894>
3. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
4. К уроку.ru - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>
5. Сеть творческих учителей. Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>























