**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

основное общее образование (5-9 классы).

Количество часов: 510 часов .

Программа разработана на основе авторской по физкультуре ориентирована на предметную линию учебников под редакцией В.И. Ляха

I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного

предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической

подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями

оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных

физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение 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:

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами

и представлениями;

* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

* владение умениями:
* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
* Метапредметные результаты
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры: • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

В результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

* Выпускник научится:
* -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* -определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* -разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* -руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Выпускник получит возможность научиться:
* -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* Способы двигательной (физкультурной) деятельности
* Выпускник научится:
* -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* -взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
* Выпускник получит возможность научиться:
* -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.
* Физическое совершенствование
* Выпускник научится:
* -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* -выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* -выполнять основные технические действия и приёмы игры в
* волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

• Выпускник получит возможность научиться:

* -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* -выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.
* Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.
* Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.
* Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.
* Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.
* Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.
* Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

II. Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе урока)

* 1. класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны.Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

* 1. класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы.Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общейфизической подготовки.

Культурно-исторические основы.Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий

физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

* 1. класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы.Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

* 1. класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы.Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры.Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

* 1. класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы.Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры.Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу(мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики

5-9 класс.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.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

5-9 класс.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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5класс

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 передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивлениязащитника(впарах, 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 неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

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. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным 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. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). 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 прямаяподача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

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

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

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

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.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.Перестроениеиз колонны по одномувколоннупо четыре дроблением исведением;из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведениемислиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов ис 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. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1- 3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры:Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягиваниев висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа, поднимание прямых ног в висе.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину,высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30,60,300,400,500 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000. Бег на 2000м - без учёта времени.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м,в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м)с расстояния 6-8 м,с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости:кросс до 15 мин,

6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

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, прыжки на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

6 класс

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 неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

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. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра поправилам 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. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) 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.

Техникаподачи 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.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

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.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.Бегс изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.Строевой шаг,размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов ис 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,

коленныхсуставовипозвоночника.Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1- 3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: двакувырка впередслитно;мостиз положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: поднимание прямых ног в висе.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне — девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Леёкая атлетика и кроссовая подготовка

Техника спринтерского бега: высокийстарт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30,60,300,400,500 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000м. Бег на 2000м - без учёта времени.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метаниетеннисногомяча сместанадальность отскока отстены, назаданноерасстояние,на дальность,вкоридор 5—6 м,вгоризонтальнуюивертикальнуюцель (lxlм)с расстояния 6-8 м,с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности,

6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 км.

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, прыжки на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

7 класс

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 с пассивным сопротивлением защитника (впарах, 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 с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

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

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

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой .Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

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,

коленныхсуставовипозвоночника.Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1- 3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения:мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: поднимание прямых ног в висе.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки:мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне — девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Леёкая атлетика и кроссовая подготовка

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30,60,300,400,500м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1000,2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двухшагов,стрех шагов;в горизонтальнуюи вертикальную цель(1х1 м) с расстояния 10-12 м.Метание мяча весом 150г сместа на дальность и с4-5 бросковых шагов с разбега в коридор10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости:кросс до 15 мин,

6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

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, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

8класс

Спортивные игры.

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойкиигрока.Перемещенияв 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 с пассивным сопротивлением защитника (впарах, 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 с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

Тактикаигры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

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

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотови стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

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

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

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой :игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

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,

коленныхсуставовипозвоночника.Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3- 5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь ;кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках .Девочки: мост и поворот вупор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры:мальчики: поднимание прямых ног в висе.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл , высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне — девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30,60,300,400,500 м.

Техника длительного бега: бег 1000,2000,3000м. Девочки 3000м- без учета времени.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов,стрех шагов; в горизонтальнуюи вертикальную цель(1х1 м)девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150г сместа на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин,

6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

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, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

9класс

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 передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (впарах, 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 с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

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

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

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

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение игрой:игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

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

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,

коленныхсуставовипозвоночника.Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3- 5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения:мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: поднимание прямых ног в висе.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне — девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30,60,300,400,500 м.

Техника длительного бега: девочки бег 1000,2000,3000м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом150 г с места на дальность,с4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м)с расстояния юноши - до18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости:бег командами, в парах, кросс до 3 км, 6-минутный бег

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

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, прыжки на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Примерное распределение часов программного материала

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
|  | <лассы |
| 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Легкая атлетика | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Лыжная подготовка | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 |
| Спортивные игры (волейбол) | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| Общее количество часов | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| ИТОГО | 5 | 0 часов |
|  |  |

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по

программе волейбол.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Раздел 1. Основы знаний |
| История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристикавидов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.Физическая культура в современном обществе | Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Познай себяРосто-весовые показатели.Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех системорганизма, на его рост и развитие |
| Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие | Здоровье и здоровый образ жизни.Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подборспортивногоинвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.Выполняюткомплексыупражненийутренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.Разучивают и выполняют комплексы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режимправильногопитанияв зависимости от характера мышечной деятельности.Выполняют основные правила организации распорядка дня.Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль | СамоконтрольСубъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | Первая помощь при травмах Соблюдениеправилбезопасности, страховки и разминки. Причинывозникновениятравми повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристикатиповыхтравм,простейшие приёмы и правила оказания самопомощиипервойпомощипри травмах | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки |
| Лёгкая атлетика |
| Беговые упражнения | Овладение техникой спринтерского бега 5классИстория лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.6классВысокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.7классВысокий старт от 30 до 40 м.Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Овладениетехникойдлительного бега 5классБег в равномерном темпе от10 до12 мин.Бег на 1000 м.6классБег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 классБег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Прыжковые упражнения | Овладение техникой прыжка в длину 5классПрыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6классПрыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7классПрыжки в длину с 9—11шагов разбега | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Метание малого мяча | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 5 классМетание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. 6классМетание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 7классМетание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выносливости | 5—7 классыКросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 5—7 классыВсевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие скоростных способностей | 5—7 классыЭстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| Знания о физической культуре | 5—7 классыВлияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для вы-пол нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятиетехники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 5—7 классыУпражнения и простейшие программы развития выносливости, скорост-но-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Овладение организаторскими умениями | 5—7 классыИзмерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Гимнастика |  |
| Краткаяхарактеристика вида спорта Требования к технике безопасности | История гимнастики. Основнаягимнастика.Спортивная гимнастика. И Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. в Правила техники безопасности и страховки во время занятий Р физическими упражнениями. Техника выполнения физических О упражнений с | зучаютисториюгимнастикиизапоминают имена ыдающихся отечественных спортсменов. 'азличаютпредназначениекаждогоизвидов гимнастики. владевают правилами техники безопасности и траховки во время занятий физическими упражнениями |
| Организующие команды и приёмы | Освоение строевых упражнений Р 5класс с Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6классСтроевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7классВыполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | азличают строевые команды, чётко выполняют троевые приёмы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Освоение общеразвивающихупражнений без предметов на месте и в движении 5—7 классыСочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5—7 классы Мальчики:снабивными большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
|  |  |  |
| Опорные прыжки | Освоение опорных прыжков 5классВскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота80— 100 см).6классПрыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7классМальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Акробатическиеупражнения и комбинации | Освоение акробатических упражнений 5 классКувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6классДва кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7классМальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | 5—7 классыОбщеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 5—7 классыЛазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развити ескоростно-силовых способностей | 5—7 классыОпорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей |
| Развитие гибкости | 5—7 классыОбщеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для | Используют данные упражнения для развития гибкости |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |  |
| Знания о физической культуре | 5—7 классыЗначение гимнастических упражнений для сохранения правильной с осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и с помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических у упражнений т | аскрывают значение гимнастических упражнений для охранения правильной осанки, развития физических :пособностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют пражнения для организации самостоятельных гренировок |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 5—7 классы ИУпражнения и простейшие программы по развитию силовых, з координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических н снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | спользуют разученные упражнения в самостоятельных анятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической агрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | 5—7 классыПомощь и страховка; демонстрацияупражнений;выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборкаснарядов;составлениеспомощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнованийс | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие :оответствующих физических способностей. Выполняют эбязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила оревнований |
|  |
| Баскетбол |
| Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные триёмы игры. Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| Овладение техникой 5 передвижений,остановок,поворотов и С стоек лбуД | 5 — 6 классыСтойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, шцом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты 5ез мяча и с мячом. Комбинации из освоенньгх элементов ехникипередвижений(перемещенияв стоике, остановка, поворот, ускорение). 7 классДальнейшее обучение технике движений.овля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Освоение техники ведения мяча | 5—6 классыВедение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 7 классДальнейшее обучение технике движений.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча | 5—6 классыБроски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники защиты | 5—6 классыВырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 5—6 классыКомбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 классДальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 5—6 классыКомбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 классДальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 5—6 классыТактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 классДальнейшее обучение технике движений.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитиепсихомоторных способностей | 5 — 6 классыИгра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |

|  |
| --- |
| Волейбол |
| Краткаяхарактеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол |
| Овладение техникой передвижений,остановок,поворотов и стоек | 5—7 классыСтойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передач мяча | 5 — 7 классыПередача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 5 классИгра по упрощённым правилам мини-волейбола.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2,3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классыПроцесс совершенствования психомоторных способностей.Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развитияпсихомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | 5—7 классыУпражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выносливости | 5—7 классыЭстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей ~ | 5—7 классыБег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Освоение техники нижней прямой подачи | 5 классНижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классыТо же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники прямого нападающего удара | 5—7 классыПрямойнападающийударпосле подбрасывания мяча партнёром | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 5—7 классыКомбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 5 классКомбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классыДальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Освоение тактики игры | 5 классТактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Знания о спортивной игре | 5—7 классыТерминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 5—7 классыУпражнения по совершенствованию координационных, скоростно- сило-вых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |

Овладение организаторскими умениями

5—7 классы

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

|  |
| --- |
| Раздел 3. Развитие двигательных способностей |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельностиВыбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и фйзкультпауз (подвижных перемен) | Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения |
| ГибкостьУпражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показателям |
| СилаУпражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышцтуловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.Оценивают свою силу по приведённым показателям |
| БыстротаУпражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнении для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям |
| ВыносливостьУпражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| ЛовкостьУпражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям |

8—9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристикавидов деятельности учащихся |
| Раздел 1. Что вам надо знать |
| Физическое развитие человека | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
| Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классыОпорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |
| 8—9 классыЗначение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхани |  |
| Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—9 классыПсихологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классыРегулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностьюОценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) | Основыобученияисамообучения двигательным действиям 8—9 классыПедагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | 8—9 классыОбщие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.Определяют назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | 8—9 классыПричины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах |
| Совершенствованиефизических | 8—9 классы | Обосновывают положительное влияние занятий |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| способностей | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования | физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма |
| Адаптивная физическая культура | 8—9 классыАдаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 8—9 классыПрикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание' профессионально- прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| История возникновения и формирования физической культуры | 8—9 классыПоявление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований |
| Физическаякультура олимпийское движение России (СССР) | 8—9 классы.Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Олимпиады: странички истории 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы |
| Баскетбол |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 8—9 классыДальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ловли и передач мяча | 8—9 классыДальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | 8—9 классыДальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча | 8—9 классыДальнейшеезакреплениетехники бросков мяча.Броскиоднойи двумя руками в прыжке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники защиты | 8классДальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча,перехвата.9классСовершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 8классДальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9класс Совершенствование техники | Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 8классДальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9класс Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 8—9 классыДальнейшеезакреплениетактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 8—9 классыИгра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствованиепсихомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| Волейбол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 8—9 классыСовершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники приёма и передач мяч | 8классПередача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мячакулаком через сетку.9классПередача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники4 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 8классИгра по упрощённым правилам волейбола.Совершенствованиепсихомоторных способностей и навыков игры 9классСовершенствованиепсихомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координационных способностей\* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | 8классДавнейшее обучение технике движений. 9классСовершенствованиекоординационных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выносливости | 8классДальнейшее развитие выносливости. 9класс Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей | 8—9 классыДальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствованиескоростныхи скоростно- силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Освоение техники нижней прямой подачи | 8классНижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9классПриём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Освоение техники прямого нападающего удара | 8классДальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9классПрямой нападающий удар при встречных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 8—9 классыСовершенствование Координационныхспособностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 8—9 классыСовершенствование Координационныхспособностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 8классДальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактикиосвоенных игровых действий.9классСовершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Знания о спортивной игре | 8—9 классыТерминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| Самостоятельные занятия | 8—9 классыУпражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | 8—9 классыОрганизация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры |
| Гимнастика |
| Освоение строевых упражнений | 1. класс

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево1. класс

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |  |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 8—9 классыСовершенствование двигательных способностей | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение и совершенствование висов и упоров | 8-9 классыПоднимание прямых ног. Сгибание рук в упоре. | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение опорных прыжков | 8классМальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота ПО см). 9классМальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоениеакробатических упражнений | 8классМальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9классМальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | 8—9 классыСовершенствование кондиционных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 8—9 классыСовершенствование силовых способностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 8—9 классыСовершенствование скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | 8—9 классыСовершенствование способностейдвигательных | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической культуре | 8—9 классыЗначение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| Самостоятельные занятия | 8—9 классыСовершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | 8—9 классыСамостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | кондиционных способностей. Дозировка упражнений | Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| Лёгкая атлетика |
| Овладение техникой спринтерского бега | 8классНизкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м.9классДальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствованиедвигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыжка в длину | 8классПрыжки в длину с 11—13 шагов разбега. 9классДальнейшее обучение технике прыжка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | 8классДальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. 9классМетание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 8 классДальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 9 классСовершенствование скоростно-силовых способностей |  |
| Развитие выносливости | 8-9 классыКросс до 17 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| Знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |

III. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-техническогооснащения | Необходимое количествоОсновная школа | Примечание |
|  | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |
| 1. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы | д |  |
| 3. | Рабочие программы по физической культуре | д |  |
| 4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. ЛяхаФизическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фондМетодические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура.Методическое пособие. 1—11 классы.В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль.5—9 классы (серия «Текущий контроль»).Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика(серия «Работаем по новым стандартам»).Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия«Работаем по новым стандартам»).Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия«Работаем по новым стандартам») |
|  | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |
|  | Козел гимнастический | Д |  |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | Д |  |
|  | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |  |
|  | Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные | П |  |
|  | Палка гимнастическая | П |  |
|  | Скакалка детская | К |  |
|  | Мат гимнастический | П |  |
|  | Гимнастический подкидной мостик | Д |  |
|  | Кегли | К |  |
|  | Обруч пластиковый детский | Д |  |
|  | Щит баскетбольный тренировочный | Д |  |
|  | Сетка для переноски и хранения мячей | П |  |
|  | Планка для прыжков в высоту | д |  |
|  | Стойка для прыжков в высоту | д |  |
|  | Рулетка измерительная (10 м, ) | д |  |

Д -демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К -полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);омплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки

учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знаниематериалапрограммы. |

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»

Оценка «4»

Оценка «2»

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

За тоже выполнение, если:

За выполнение, в котором:

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность

движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,

допущенные другим

учеником; уверенно

выполняет учебный

норматив.

При выполнении

ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух

незначительных ошибок.

Двигательное действие в основном выполнено

правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| -подбирать средства и | незначительной |  | выполняется | один | из |  |
| инвентарь и применять их в | помощью; |  | пунктов. |  |  |  |
| конкретных условиях; | - допускает |  |  |  |  |
| - контролировать ход | незначительные |  |  |  |  |  |
| выполнения деятельности и | ошибки в подборе |  |  |  |  |
| оценивать итоги. | средств; |  |  |  |  |  |
|  | - контролирует | ход |  |  |  |  |
|  | выполнения |  |  |  |  |  |
|  | деятельности | и |  |  |  |  |
|  | оценивает итоги. |  |  |  |  |  |

4. Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5 | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровнюподготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровнюподготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровнюподготовленности и незначительному приросту. | Учащийся невыполняетгосударственныйстандарт, неттемпа ростапоказателейфизическойподготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике - путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| клас с | Учёт контрольных упражнений | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики |  | Девочки |
| Оценка | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 5 | Челночный бег 3\*10 м, сек | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,2 |
| 5 | Бег 30 м, секунд | 5,6 | 6,3 | 7,0 | 5,7 | 6,5 | 7,1 |
| 5 | Бег 1000м.мин. | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30 | 6,00 |
| 5 | Бег 500м. мин | 2.20 | 2.30 | 2.40 | 2.30 | 2.40 | 2.50 |
| 5 | Бег 60 м, секунд | 11,0 | 11,8 | 12,6 | 11,3 | 12,1 | 12,9 |
| 5 | Бег 2000 м, мин |  | >ез учета времени |
| 5 | Прыжки в длину с места | 155 | 145 | 135 | 145 | 135 | 125 |
| 5 | Подтягивание | 6 | 4 | 1 | 11 | 8 | 6 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 5 | Наклоны вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 5 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лёжа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 5 | Бег 300м. мин | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.30 | 1.40 | 1.50 |
| 5 | Прыжок на скакалке 1мин, раз | 100 | 90 | 80 | 110 | 100 | 90 |
| 5 | Метание т.мяча на дальность м. | 25 | 22 | 19 | 22 | 19 | 16 |
| 5 | Бег 6 мин | 1350 | 1050 | 900 | 1150 | 850 | 700 |
| 5 | Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя | 3,50 | 3,00 | 2,50 | 3,00 | 2,60 | 2,20 |
| 5 | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 11 | 8 | 5 | 8 | 5 | 3 |
| 5 | Приседания (кол-во раз/мин) | 46 | 44 | 42 | 43 | 41 | 39 |
| 5 | Бег 400 м | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (м) | 3.60 | 3.40 | 3.20 | 3.30 | 3.10 | 2.90 |

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| клас с | Учёт контрольных упражнений | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 6 | Челночный бег 3\*10 м, сек | 8,3 | 8,9 | 9,6 | 8,9 | 9,5 | 10,0 |
| 6 | Бег 30 м, секунд | 5,4 | 6,0 | 6,7 | 5,6 | 6,4 | 7,0 |
| 6 | Бег 1000м.мин. | 4.20 | 4.50 | 5.20 | 4.50 | 5.20 | 5.50 |
| 6 | Бег 500м. мин | 2.15 | 2.25 | 2.35 | 2.25 | 2.35 | 2.45 |
| 6 | Бег 60 м, секунд | 10,8 | 11,6 | 12,4 | 11,1 | 11,9 | 12,7 |
| 6 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени |
| 6 | Прыжки в длину с места | 165 | 155 | 145 | 155 | 145 | 135 |
| 6 | Подтягивание | 7 | 4 | 1 | 12 | 9 | 7 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 6 | Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 6 | Бег 6 мин | 1400 | 1100 | 950 | 1200 | 900 | 750 |
| 6 | Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя | 4,00 | 3,50 | 3,00 | 3,50 | 3,10 | 2,70 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Прыжок на скакалке 1мин, раз | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 |
| 6 | Метание т.мяча на дальность м. | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 6 | Бег 300м. мин | 1.15 | 1.25 | 1.35 | 1.25 | 1.35 | 1.45 |
| 6 | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 13 | 10 | 7 | 10 | 7 | 5 |
| 6 | Приседания (кол-во раз/мин) | 48 | 46 | 44 | 45 | 43 | 41 |
| 6 | Бег 400 м | 1.45 | 1.55 | 2.05 | 1.55 | 2.05 | 2.15 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (м) | 3.70 | 3.50 | 3.30 | 3.40 | 3.20 | 3.00 |
| 7 класс |
| класс | Учёт контрольных упражненияй | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 7 | Челночный бег 3\*10м, сек | 8,2 | 8,8 | 9,3 | 8,7 | 9,3 | 10,0 |
| 7 | Бег 30 м, секунд | 5,3 | 5,9 | 6,5 | 5,5 | 6,3 | 6,8 |
| 7 | Бег 1000м.мин. | 4.10 | 4.40 | 5.10 | 4.40 | 5.10 | 5.40 |
| 7 | Бег 500м. мин | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.20 | 2.30 | 2.40 |
| 7 | Бег 60 м, секунд | 10,6 | 11,4 | 12,2 | 10,9 | 11,7 | 12,5 |
| 7 | Бег 2000 м, мин | 9.30 | 10.00 | 10.30 | 10.30 | 11.00 | 11.30 |
| 7 | Прыжкив длину с места | 175 | 165 | 155 | 165 | 155 | 145 |
| 7 | Подтягивание | 8 | 5 | 1 | 13 | 10 | 8 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 7 | Наклонывперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 7 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 7 | Бег 300м. мин | 1.10 | 1.20 | 1.30 | 1.20 | 1.30 | 1.40 |
| 7 | Прыжок на скакалке 1 мин, раз | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 |
| 7 | Метание т.мяча на дальность м. | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 24 |
| 7 | Бег 6 мин | 1450 | 1150 | 1000 | 1250 | 950 | 800 |
| 7 | Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя | 4.50 | 4.00 | 3.50 | 4.00 | 3.50 | 3.00 |
| 7 | Подъём ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 12 | 9 | 7 |
| 7 | Приседания (кол-во раз/мин) | 50 | 48 | 46 | 47 | 45 | 43 |
| 7 | Бег 400 м | 1.40 | 1.50 | 2.00 | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега (м) | 3.80 | 3.60 | 3.40 | 3.50 | 3.30 | 3.10 |

8класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| клас с | Учёт контрольных упражнений | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 8 | Челночный бег 3\*10 м, сек | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 8,6 | 9,2 | 9,9 |
| 8 | Бег 30 м, секунд | 5,1 | 5,7 | 6,3 | 5,5 | 6,2 | 6,7 |
| 8 | Бег 1000м.мин. | 4.00 | 4.30 | 5.00 | 4.30 | 5.00 | 5.30 |
| 8 | Бег 500м. мин | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| 8 | Бег 60 м, секунд | 10,4 | 11,2 | 12,0 | 10,7 | 11,5 | 12,3 |
| 8 | Бег 2000 м, мин | 9.20 | 9.50 | 10.20 | 10.20 | 10.50 | 11.20 |
| 8 | Прыжки в длину с места | 185 | 175 | 165 | 175 | 165 | 155 |
| 8 | Подтягивание | 9 | 6 | 2 | 14 | 11 | 9 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 8 | Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 8 | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 8 | Бег 300м. мин | 1.00 | 1.10 | 1.20 | 1.10 | 1.20 | 1.30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Прыжок на скакалке 1 мин, раз | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| 8 | Метание т.мяча на дальность м. | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| 8 | Бег 6 мин | 1500 | 1200 | 1050 | 1300 | 1000 | 850 |
| 8 | Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя | 5.10 | 4.50 | 4.00 | 4.50 | 4.00 | 3.50 |
| 8 | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 17 | 14 | 11 | 14 | 11 | 9 |
| 8 | Приседания (кол-во раз/мин) | 52 | 50 | 48 | 49 | 47 | 45 |
| 8 | Бег 400 м | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.45 | 1.55 | 2.05 |
| 8 | Бег 3000м | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.00 | 15.30 | 16.00 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (м) | 3.90 | 3.70 | 3.50 | 3.60 | 3.40 | 3.20 |
| 9класс |
| клас с | Учёт контрольных упражнений | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 9 | Челночный бег 3\*10 м, сек | 7,9 | 8,3 | 8,7 | 8,5 | 9,2 | 9,6 |
| 9 | Бег 30 м, секунд | 5,0 | 5,6 | 6,2 | 5,4 | 6,1 | 6,6 |
| 9 | Бег 1000м.мин. | 3.50 | 4.20 | 4.50 | 4.20 | 4.50 | 5.20 |
| 9 | Бег 500м. мин | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| 9 | Бег 60 м, секунд | 10,0 | 10,7 | 11,3 | 10,4 | 11,1 | 11,8 |
| 9 | Бег 2000 м, мин | 9.10 | 9.40 | 10.10 | 10.10 | 10.40 | 11.10 |
| 9 | Прыжки в длину с места | 200 | 190 | 180 | 185 | 175 | 165 |
| 9 | Подтягивание | 10 | 7 | 3 | 15 | 12 | 10 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 9 | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 9 | Бег 300м. мин | 55 | 1.05 | 1.15 | 1.05 | 1.15 | 1.25 |
| 9 | Прыжок на скакалке 1 мин, раз | 140 | 130 | 120 | 150 | 140 | 130 |
| 9 | Метание т.мяча на дальность м. | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |
| 9 | Бег 6 мин | 1550 | 1250 | 1100 | 1350 | 1050 | 900 |
| 9 | Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя | 5.60 | 5.10 | 4.50 | 5.00 | 4.50 | 4.00 |
| 9 | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 19 | 16 | 13 | 16 | 13 | 10 |
| 9 | Приседания (кол-во раз/мин) | 54 | 52 | 50 | 51 | 49 | 47 |
| 9 | Бег 400 м | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.35 | 1.45 | 1.55 |
| 9 | Бег 3000м | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега (м) | 4.00 | 3.80 | 3.60 | 3.80 | 3.60 | 3.40 |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контрольное | Возраст | уровень |
| п/п | способности | упражнение |  | мальчики | девочки |
|  |  | (тест) |  | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11 | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 |
|  |  |  | 12 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
|  |  |  | 13 | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
|  |  |  | 14 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
|  |  |  | 15 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2 | Координацион­ | Челночный | 11 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.7-9.3 | 8.9 |
|  | ные | бег 3х10 | 12 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
|  |  |  | 13 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.5-9.0 | 8.7 |
|  |  |  | 14 | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.4-9.0 | 8.6 |
|  |  |  | 15 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3 | Скоростно- | Прыжок в | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
|  | силовые | длину с места | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  |  |  | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный | 11 | 900 | 1000- | 1300 | 700 | 850- | 1100 |
|  |  | бег | 12 | 950 | 1100 | 1350 | 750 | 1000 | 1150 |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1100- | 1400 | 800 | 900- | 1200 |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200 | 1450 | 850 | 1050 | 1250 |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1150- | 1500 | 900 | 950- | 1300 |
|  |  |  |  |  | 1250 |  |  | 1100 |  |
|  |  |  |  |  | 1200- |  |  | 1000- |  |
|  |  |  |  |  | 1300 |  |  | 1150 |  |
|  |  |  |  |  | 1250- |  |  | 1050- |  |
|  |  |  |  |  | 1350 |  |  | 1200 |  |
| 5 | Гибкость | Наклон | 11 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
|  |  | вперед из | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
|  |  | положения | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  | сидя | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  |  | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание | 11 | 1 | 4-5 | 6 |  |  |  |
|  |  | на высокой | 12 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
|  |  | перекладине | 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  |  | (мальчики) | 14 | 2 | 6-7 | 9 |  |  |  |
|  |  |  | 15 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
|  |  |  | 11 |  |  |  | 4 | 10-14 | 19 |
|  |  | на низкой | 12 |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
|  |  | перекладине | 13 |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | (девочки) | 14 |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  |  | 15 |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |

Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо.

Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

* 1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
	2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
	3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты).
	4. Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

* + 1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа
		2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
		3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
		4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
		5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
		6. (для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
		7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
		8. Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

* + - 1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
			2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
			3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
			4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
			5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
			6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
			7. Упражнения на расслабление.
			8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)