

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРАСНОБОРСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании школьного
методического объединения
протокол № 1 от 27.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МКОУ «Красноборская СОШ»
№82-од от 27.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 - 9 класс (ы)

базовый уровень

Вид программы: основная общеобразовательная программа основного общего образования.

Количество часов: 510

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе примерной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Концепция развития образования в Российской Федерации до 2020 г.,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
- рабочие программы: 5-9 классы: предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
- образовательная программа школы.
- положение о Рабочей программе

Программа рассчитана на 102 часа в 5-9 классах из расчета 3 часа в неделю. Всего 510 часов за 5 лет обучения.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на

базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются : демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Выпускник научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

7. 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;
8. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
9. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета.

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

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

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, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на

поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Терминология лёгкой атлетки, прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность, *броски:* большого мяча (1,2,3кг) на дальность разными способами.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры, специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. 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 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) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры, подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. 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 прямая подача 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. Учебная игра. 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.

Футбол

5-9 классы. Терминология избранной игры, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.

Г а н д б о л.

5-9 классы Упражнения без мяча, передвижения, упражнения с мячом. Игра вратаря. Упражнения ОФП.

Упражнения общей физической подготовки Упражнения без мяча, передвижения, упражнения с мячом. Игра вратаря.

. Упражнения общей физической подготовки.

Медико - педагогический контроль.

Допуск к занятиям по физической культуре осуществляется на основе результатов медицинского осмотра. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников, организуется дифференцированный подход в работе на уроке обучающихся основной, подготовительной, специальной медицинских групп.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях. Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода и проведения занятий по общей физической подготовке. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения.

Школьники специальной медицинской группы занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Обучающиеся группы ЛФК занимаются изучением программного материала по учебникам.

Итоговая аттестация 5-6 класс

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | 5-6 класс | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------|------|----------|----------|------|----------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 10,5 | 11,4 | 11,2 | 10,9 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 6.30 | 6.10 | 5.50 | 6.50 | 6.30 | 6.10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 150 | 165 | 125 | 140 | 150 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 8 | 10 | 15 | 6 | 8 | 10 |

Итоговая аттестация 7-8 класс

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | 7-8 класс | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------|------|------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11.0 | 10.4 | 9,6 | 11.2 | 10.4 | 9.8 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 145 | 165 | 180 | 140 | 150 | 170 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 5 | 7 | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|----------|----|----------|----------|----|----------|
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 10 | 14 |
| | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек) | 15 | 20 | 25 | 15 | 19 | 23 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |

Итоговая аттестация 9 класс

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | 9 класс | | | | | |
|--------------------------------|--|----------|------|--------------|----------|-------|--------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,6 | 8,9 | 10,9 | 10,2 | 9,4 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.10 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | | | |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 30 сек) | 19 | 21 | 25 | 18 | 20 | 24 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладоня ми | Пальцами | | Ладоня ми |

3. Тематическое планирование.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|----|----|----|----|
| | | Класс | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | <i>В процессе урока</i> | | | | |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |

| | | | | | | |
|---|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 6 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| | ИТОГО: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

| Содержание курса | | 5 класс, часы | 6 класс, часы | 7 класс, часы | 8 класс, часы | 9 класс, часы | Характеристика деятельности учащихся |
|--|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---|
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | Характеризуют понятие «физическое развитие», приводят примеры изменения его показателей, сравнивают показатели физического развития родителей со своими показателями. Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определяют соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития) |
| Из истории физической культуры | | | | | | | |
| История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности | Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагают версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывают о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. Освещают Олимпийские игры в Сочи, чемпионы, призеры |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--|
| | древних Олимпийских игр. Олимпийские игры в Сочи. | | | | | | |
| Физические упражнения | | | | | | | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризуют показатели физического развития. Характеризуют показатели физической подготовки. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений Записывают результаты. |
| Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия | | | | | | | |
| Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Дают оценку своему состоянию (ощущению) после закаливающих процедур. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделируют комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| Самостоятельные игры и развлечения | | | | | | | |
| Организация и проведение подвижных и спортивных игр. | Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Народные подвижные игры | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности. Организовывают и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| Легкая атлетика | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---|
| <p>История легкой атлетики, имена выдающихся отечественных спортсменов. Терминология лёгкой атлетики, прыжки, бег, метания и броски. бег в режиме умеренной и большой интенсивности</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> <p>Кроссовая подготовка Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий . Помощь в судействе</p> | <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски большого мяча. Метание малого мяча</p> <p>Беговая подготовка</p> | <p>21</p> <p>18</p> | <p>21</p> <p>18</p> | <p>21</p> <p>18</p> | <p>21</p> <p>18</p> | <p>21</p> <p>18</p> | <p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывают и осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении кроссовых упражнений.</p> |
| <p>Гимнастика с основами акробатики</p> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|---|
| <p>История гимнастики. «Гимнастика: история, традиции, чемпионы» Техника безопасности.</p> <p>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Спортивная акробатика</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом впередноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> | <p>Движение и передвижение строем</p> <p>Акробатика</p> <p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Прикладная гимнастика</p> | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают и выполняют строевые команды, движение и передвижение строем</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических</p> |
|---|---|----|----|----|----|----|---|

| | | | | | | | |
|---|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> | | | | | | | <p>упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| <p>Баскетбол: «Баскетбол: история, традиции, чемпионы» Правила и техника безопасности на уроках. Стойки, перемещения. эстафеты с передачами мяча. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом броски мяча в корзину; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ведение, . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .Ловля и передача мяча: в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов:. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное</p> | <p>Спортивные игры</p> | <p>27</p> | <p>27</p> | <p>27</p> | <p>27</p> | <p>27</p> | <p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> |

| | | | | | | | |
|---|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|---|
| нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков подвижные игры на материале баскетбола. Учебная игра в б/б | | | | | | | |
| Спортивные игры (волейбол) | | | | | | | |
| Волейбол: « история, традиции, чемпионы» Инструктаж по Т.Б Стойки игрока. перемещение в стойке. Остановки, ускорения подбрасывание и передача мяча; подача мяча; приём и передача мяча; верхние и нижние передачи, верхний и нижний прием). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Техника приема и передач мяча: . Техника подачи мяча: нижняя прямая и верхняя подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: . Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение. подвижные игры на материале пионербола. Учебная игра | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества |
| | ИТОГО | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | |

Оценочные материалы

- а) Стартовый контроль (результаты уровня обученности, здоровья, развития, воспитанности), мониторинг физического развития - входящий контроль в виде тестов
- б) Текущий контроль - техника выполнения двигательных действий, правильность выполнения поставленных задач.
- в) Итоговый контроль - мониторинг физического развития

Тесты для проверки физической подготовленности обучающихся.

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|---------|----------|-----------|------|---------|-----------|------|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низ | сред | выс | низ | сред | выс |
| 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 | Координационные | Челночный бег 3x10 | 11 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.7-9.3 | 8.9 |
| | | | 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-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| | | | 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 бег | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-1000 | 1100 |
| | | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000- | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1150-1200 | 1300 |

| | | | | | | | | | |
|---|----------|--|----|---|------|----|---|-------|----|
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
| | | | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| | | | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| | | | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 11 | 1 | 4-5 | 6 | 4 | 10-14 | 19 |
| | | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| | | | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| | | | 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| | | | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |