

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)

**Вид программы:** основная общеобразовательная программа основного общего образования.

**Количество часов:**

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

## 1. Планируемые результаты

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 5-7 классах из расчета 3 часа в неделю и на 68 часов в 8 - 9 классах из расчета 2 часа в неделю. Всего 442 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.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### **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.

- Данный учебный предмет имеет своей целью:
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:
- -содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- -обучение основам базовых видов двигательных действий;
- -дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- -формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- -выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- -углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- -воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- -выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- -формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- -содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- 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 возрастно – 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 асимметричными 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 атлетики, 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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		Ладоня ми	Пальцами		Ладоня ми



### Итоговая аттестация 9 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	9 класс					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<b>Обязательная часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	12	12
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	12	12
2	<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1	Баскетбол	27	27	27	18	18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**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
Тематическое планирование							
<b>Знания о физической культуре</b>							
<p><b>Физическая культура (основные понятия).</b></p> <p>Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p>	<p><b>Физическое развитие человека.</b></p> <p>Основные показатели физического развития.</p> <p>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</p> <p>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</p>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	<p><b>Характеризуют</b> понятие «физическое развитие», <b>приводят</b> примеры изменения его показателей, <b>сравнивают</b> показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p><b>Измеряют</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.</p> <p><b>Определяют</b> соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p>
<b>Из истории физической культуры</b>							
<p><b>История физической культуры.</b></p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p>	<p><b>Олимпийские игры древности.</b></p> <p>Миф о зарождении Олимпийских игр.</p> <p><b>Миф</b> о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика</p>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	<p><b>Характеризуют</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p><b>Излагают</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p><b>Рассказывают</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.</p>

	<p>отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.</p> <p>Исторические сведения о древних Олимпийских играх.</p> <p>Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.</p> <p>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры в Сочи.</p>						<p><b>Освещают</b> Олимпийские игры в Сочи, чемпионы, призеры</p>
<b>Физические упражнения</b>							
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	<p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризуют показатели физического развития.</p> <p>Характеризуют показатели физической подготовки.</p> <p>Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p><b>Записывают результаты.</b></p>

	<p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений</p>						
<b>Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия</b>							
<p>Составление режима дня.</p> <p>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</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Отбирают и составляют</p> <p>комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Дают оценку своему состоянию (ощущению) после закаливающих процедур.</p> <p>Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделируют комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>

<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>							
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. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
<b>Легкая атлетика</b>							
История легкой атлетики, имена выдающихся отечественных спортсменов. Терминология лёгкой атлетики, прыжки, бег, метания и броски.  бег в режиме умеренной и большой интенсивности  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; прыжки со скакалкой.	Прыжковые упражнения	21	21	21	14	14	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

<p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> <p><b>Кроссовая подготовка</b></p> <p>Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий . Помощь в судействе</p>	<p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Беговая подготовка</p>	18	18	18	12	12	<p>безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывают и осваивают технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении кроссовых упражнений.</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>							
<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.</p>		18	18	18	12	12	<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.</p> <p>Различают и выполняют строевые команды, движение и передвижение строем</p>

<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>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 вперёд 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 вперёд</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>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 вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через</p>	<p>Движение и передвижение строем</p> <p>Акробатика</p> <p>Снарядная гимнастика.</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</p>
--	--	--	--	--	--	--	---



<p>гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>						<p>при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

<p><b>Баскетбол:</b> «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 нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков подвижные игры на материале баскетбола. Учебная игра в б/б</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>27</p>	<p>27</p>	<p>27</p>	<p>18</p>	<p>18</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>
--	------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--

**Спортивные игры (волейбол)**

<p><b>Волейбол:</b> « 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 пионерболла. Учебная игра</p>		18	18	18	12	12	<p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивают физические качества</p>
	<b>итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

### Литература для учителя:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.а. баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007Москва: «ВАКО»,2007.
3. Кузнецов В.С. Физультурно-оздоровительная работа в школе: метод.пособие/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: ЭНАС-КНИГА, 2003.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл. / Под ред. В.И.Лях, А.А. Зданевич; - М.: Просвещение, 2013г.
5. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений .-М.: Просвещение, 2011г.
6. Найминова Э.Б. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры: кн. для учителя / Э.Б. Найминова. – Ростов н\Д: Феникс, 2003.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров – М.: ВЛАДОС, 2003.
8. Пособие для преподавателей 1-11 классов, Справочник учителя физической культуры, авторы-составители: П.А. Киселев, С.Б. Киселева, изд-во: Учитель,201
9. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов н\Д: «Феникс», 2004 – 624 с.

### Учебно-методическое пособие для обучающихся

1. Физическая культура Лях В.И.. 5-9 класс.: учебник для общеобразовательных учреждений .-М.: Просвещение,2013.
2. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М.Педагогика, 1980.

### Электронные образовательные ресурсы:

- <http://www.trainer.h1.ru>
- <http://www.it-n.ru>
- <http://zdd.1september.ru>
- <http://spo.1september.ru>

### Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладины, гимнастический снаряд «козел», «конь», мост.
2. Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), скакалки, обручи, гимнастические маты.

**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	1300
								1050-1200	
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