

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования МКОУ
«Верхнесуерская СОШ»

Принято на педагогическом совете протокол №1 от
30.08.2016г.

Утверждено приказом директора №173 от
01.09.2016г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**5 – 9 классы
(ФГОС)**

(с 5 по 9 класс – по 102 часа в год)

с. Верхнесуерское, 2016г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897,

- Приказа "О внесении изменений в приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. N 1897 "Об утверждении ФГОС основного общего образования" (Приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. N 1644);

- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. о внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений российской федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом министерства образования российской федерации от 9 марта 2004 г. n 1312 "об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений российской федерации, реализующих программы общего образования";

-Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред.от 31.12/2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7);

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- примерной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».;

- Рабочей программы В.И. Ляха (предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы М.: Просвещение, 2014).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели. Предмет «Физическая культура» также ориентируется на достижение этой цели, но в свою очередь имеет и сугубо специфическую ориентацию.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Цель учебного предмета «Физическая культура» -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.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию **принципа** вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты :

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

1.2.4. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной

задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливая связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением

формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по

защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
 - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в

рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание программного материала

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

1) Для слепых и слабовидящих обучающихся:

Формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий. Формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

2) Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением ода.

Владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Класс										Всего часов
		5		6		7		8		9		
		Количество часов										
		всего	из них к/р	всего	из них к/р	всего	из них к/р	всего	из них к/р	всего	из них к/р	
1.	«Физическая культура как область знаний»	3		3		3		3		3		15
	«История и современное развитие физической культуры»	1		1		1		1		1		5
	«Современное представление о физической культуре (основные понятия)»	1		1		1		1		1		5
	«Физическая культура человека»	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	4		4		4		4		4		20
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	10
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	2		2		2		2		2		10
3.	«Физическое совершенствование»	95		95		95		95		95		475
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	20
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности»	91		91		91		91		91		455

	«Гимнастика с основами акробатики» «Элементы единоборств »	16	7	16	7	16	7	13 3	8	13 3	8	74 6
	«Легкая атлетика»	21	14	21	14	21	14	21	15	21	15	105
	«Лыжные гонки»	18	6	18	6	18	6	18	6	18	6	90
	«Спортивные игры»											
	- баскетбол	10	4	10	4	10	4	10	5	10	5	50
	- волейбол	10	3	10	3	10	4	10	5	10	5	50
	- футбол	6	2	6	2	6	2	6	3	6	3	30
	-гандбол	10	4	10	4	10	4	10	5	10	5	50
	-национальные виды спорта: русская лапта	<i>В процессе урока раздела «Легкая атлетика»</i>										
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	<i>В процессе урока</i>										
3.5.	«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	<i>В процессе урока</i>										
4.	Итоговая проверочная работа	1		1		1		1		1		
	Итого:	102	45	102	45	102	46	102	53	102	53	510

Содержание учебного предмета

Разделы	5 класс	6 класс	7класс	8класс	9класс
Физическая культура как область знаний (15ч)					
История и развитие физической культуры (5ч)	1ч Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.	1ч Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	1ч История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	1ч Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	1ч Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно - ориентированное, их цель, содержание и формы организации). Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Организация и

					проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
Современное представление физической культуре (основные понятия) (5ч)	1ч Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Росто-весовые показатели.	1ч Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	1ч Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.	1ч Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоения новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и	1ч Спорт и спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая

				спортом.	подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Допинг. Концепция честного спорта.
Физическая культура человека (5ч)	1ч Здоровье и здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Режим дня, его основное содержание	1ч Коррекция осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика	1ч Контроль и наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). <u>1) Для слепых и слабовидящих обучающихся:</u>	1ч Контроль и наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленностью. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и	1ч Требования безопасности и первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. <u>1) Для слепых и слабовидящих обучающихся:</u> Формирование

<p>и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p><u>1) Для слепых и слабовидящих обучающихся:</u></p> <p>Формирование приемов осязательного слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий.</p> <p><u>2)Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:</u></p> <p>Владение современными технологиями</p>	<p>утомления. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма через принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закалывающих процедур.</p> <p><u>1) Для слепых и слабовидящих обучающихся:</u></p> <p>Формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий.</p> <p><u>2)Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:</u></p>	<p>Формирование приемов осязательного слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий.</p> <p><u>2)Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:</u></p> <p>Владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>гигиенические требования к ним. Проведение банных процедур. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p> <p><u>1) Для слепых и слабовидящих обучающихся:</u></p> <p>Формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.</p> <p><u>2)Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:</u></p> <p>Владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых</p>	<p>представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.</p> <p><u>2)Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:</u></p> <p>Умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.</p>
---	---	--	---	--

	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением ода.	Владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, с физического развития и физических качеств.		видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (20ч)					
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (10ч)	2ч Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью: оздоровительной физической культурой,	2ч Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения. Составление (по	2ч Планирование занятий физической культурой. Составление (совместно с учителем) планов занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития,	2ч Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направлениям физических	2ч Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными

	физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	двигательной (технической) физической подготовленности.	упражнений и режиму и нагрузки.	прогулками.
Оценка эффективности занятий физической культурой (10ч)	2ч Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели	2ч Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели	2ч Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики	2ч Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с	2ч Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Измерение резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение

	осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.
Физическое совершенствование (475ч)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (20ч)	4ч Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: утренней зарядки,	4ч Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на	4ч Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на	4ч Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии	4ч Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в

<p>физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости(упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для поясничного пояса; упражнения для ног и тазобедренных суставов); ловкости(упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости); силы (упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц</p>	<p>повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p>	<p>повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p>	<p>медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
--	---	---	--	---

	туловища); быстроты (упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту); выносливости (упражнения для развития выносливости). Комплексы для формирования правильной осанки.				
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (455ч)					
Легкая атлетика (105ч)					
Беговые упражнения <i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	21ч Высокий старт от 10 до 15 м. Ускорения от 30 до 40 м с высокого старта. Спринтерский бег до 40 м.	21ч Высоким старт от 15 до 30 м. Ускорения от 30 до 50 м с высокого старта. Спринтерский бег до 50 м.	21ч Высокий старт от 30 до 40 м Ускорения от 40 до 60 м с высокого старта. Спринтерский бег до 60 м.	21ч Низкий старт до 30 м Спринтерский бег от 70 до 80 м до 70 м. Бег на короткие дистанции на результат 60 м.	21ч <i>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</i> <i>Совершенствование двигательных способностей.</i> Эстафетный бег.

	Бег на короткие дистанции на результат 60 м. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	Бег на короткие дистанции на результат 60 м, Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	Бег на короткие дистанции на результат 60 м. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	Бег с преодолением препятствий.
<i>Овладение техникой длительного бега</i>	Гладкий равномерный бег на средние дистанции от 10 до 12 мин. Кроссовый бег. Бег на 1000 м.	Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 15 мин. Кроссовый бег. Бег на 1200 м	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции : мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Кроссовый бег. Бег на 1500 м	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Кроссовый бег. Бег на 2000 м	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции: мальчики до 25 мин, девочки до 20 мин. Кроссовый бег. Бег на 2000 м
Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	Прыжки в длину разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов).	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега способом «прогнувшись».	<i>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись».</i>
<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>	Прыжки в высоту разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов).	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».	Процесс совершенствования прыжков в высоту способом «перешагивание».	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	<i>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>

<p>Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p>	<p>Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную неподвижную мишень (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м. Метание малого мяча с разбега (с трёх шагов) на дальность и заданное расстояние. <i>Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на «штанное» расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.</i> <i>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и</i></p>	<p>Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную неподвижную мишень (1 X 1 м) с расстояния 8—10 м. <i>Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.</i> Метание малого мяча с разбега (с трёх шагов) на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную неподвижную цель мишень (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. <i>Метание малого мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.</i> Метание малого мяча с разбега на дальность с 4—5 бросковых шагов в коридор 10 м и заданное расстояние. <i>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</i> <i>Ловля набивного мяча (2 кг)</i></p>	<p>Метание малого мяча с места по движущейся (катящейся) мишени. Метание малого мяча с разбега на дальность с 4—5 бросковых шагов в коридор 10 м и заданное расстояние. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12-14 м, юноши — до 16 м). <i>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперёд- вверх.</i></p>	<p>Метание малого мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м). Метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени с места. Метание малого мяча по движущейся мишени с разбега. <i>Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и п с места и с двух четырех шагов вперёд-вверх.</i></p>
---	--	--	--	---	---

	<p>максимальную высоту. Пойма набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>		<p>двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p>		
<p>Национальные виды спорта: русская лапта (в процессе урока)</p>					
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p><i>История русской лапты . Основные правила игры в русскую лапту. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</i></p>				
<p>Овладение техникой передвижений, перебежек.</p>	<p><i>Стойки игрока: основная стойка, стойка подающего, бьющего, перебежчика, стойка игроков в поле. Перемещения в стойке приставными и крестными шагами боком и спиной</i></p>	<p><i>Дальнейшее закрепление техники.</i></p>	<p><i>Совершенствование передвижений, перебежек.</i></p>		

	<i>вперёд, бег прямо, прыжками. Перебежки: индивидуальные. Групповые, командные. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Перебежек.</i>		
Освоение ловли и передач мяча.	<i>Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой: после удара сверху, после удара сбоку, после удара снизу. Передача мяча на ближнее расстояние, передача мяча на дальнее расстояние.</i>		<i>Совершенствование техники ловли и передач мяча.</i>
Освоение техники ударов мяча	<i>Удары битой по мячу. Хватка биты: сверху, сбоку, снизу, обманным ударом, удар свечкой.</i>	<i>Дальнейшее закрепление техники ударов мяча.</i>	<i>Совершенствование техники ударов .</i>
Овладение техникой бросков мяча.	<i>Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</i>	<i>Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.</i>	<i>Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.</i>

Овладение техникой подач мяча	<i>Подача мяча: низкая, средняя, высокая.</i>	<i>Дальнейшее закрепление техники подач мяча.</i>	<i>Совершенствование техники подач мяча.</i>
Овладение техникой осаливания	<i>Осаливание с ближнего расстояния, осаливание с дальнего расстояния.</i>	<i>Дальнейшее закрепление техники осаливания.</i>	<i>Совершенствование техники осаливания.</i>
Освоение индивидуальной техники защиты	<i>Приёмы, позволяющие избежать осаливания: прыжком, остановкой, поворотом корпуса, изменением скорости бега.</i>	<i>Приёмы, позволяющие избежать осаливания: падением, кувырком.</i>	<i>Совершенствование индивидуальной техники защиты.</i>
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	<i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</i>	<i>Дальнейшее закрепление техники.</i>	<i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i>

Освоение тактики игры.	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i>	<i>Дальнейшее закрепление тактики.</i>	<i>Совершенствование тактики игры.</i>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<i>Игра по правилам.</i>		<i>Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</i>
Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств. (в процессе урока)			
Развитие выносливости	5—7 классы Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». <i>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</i>		Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». <i>Длительный бег в режиме умеренной интенсивности.</i>

<p>Развитие силы</p>	<p>5—7 классы Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. <i>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</i></p>	<p><i>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</i></p>	<p><i>Совершенствование скоростно-силовых способностей</i></p>
<p>Развитие быстроты</p>	<p>5—9 классы Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. <i>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</i></p>		
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>5-7 классы <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</i></p>	<p><i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения</i></p>	

		<p>легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>		
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>		
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>			
<p>Гимнастика с основами акробатики (74ч)</p>				
<p>Краткая характеристика видов спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>16ч История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная</p>	<p>16ч Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>16ч Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>13ч Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>

	<p>акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>				
<p>Организующие команды и приемы</p>	<p>Освоение строевых упражнений. Построение и перестроение на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p>	<p>Строевой шаг, передвижение строевым шагом одной, двумя, тремя колоннами. размыкание и смыкание на месте.</p>	<p>Передвижение строевым шагом одной, двумя, тремя колоннами. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Передвижение в колонне с изменением длины шага. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p>	<p>Перестроение в движении . Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге: перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Освоение</p>	<p>5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p>	<p>Совершенствование двигательных способностей □ Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>			

<p>общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>				
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров и эспандеров</p>	
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки) Освоение и совершенствование висов и упоров</p>	<p>Мальчики: наскок в упор; передвижение вперёд на руках; висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад соскок (в правую, левую сторону); смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p>	<p>Мальчики: наскок в упор; из упора в сед, ноги в стороны; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь;</p>	<p>Мальчики: наскок в упор; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; соскок махом вперёд с опорой на жердь; подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: из виса на верхней жерди перейти в сед на</p>	<p>Мальчики: наскок в упор; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскок махом вперёд с опорой на жердь; передвижение на руках прыжками; из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор</p>	<p>Мальчики: наскок в упор; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскок махом назад с опорой на жердь; подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: махом одной</p>

		<i>соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</i>	правом (левым) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой <i>подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</i>	<i>присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: махом одной и толчком другой</i> подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; <i>из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев: из вися присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди: сед боком на нижней жерди, соскок</i>	и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные упражнения.
Опорные прыжки <i>Освоение опорных прыжков</i>	Прыжок на гимнастического козла с	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	Мальчики: прыжок через гимнастического	Мальчики: прыжок через гимнастического	Мальчики: прыжок через гимнастического

	<p>последующим прыгиванием: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p>	<p>(козёл в ширину, высота 100—110 см).</p>	<p>козла согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок через гимнастического козла ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	<p>козла согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: <i>прыжок</i> <i>боком с поворотом на</i> <i>90 градусов</i> (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>козла согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: <i>прыжок</i> <i>боком</i> (конь в ширину, высота 110 см)</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации <i>Освоение акробатических упражнений</i></p>	<p>Кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в упор присев; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев.</p>	<p><i>Два кувырка вперёд слитно; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «мост» из положения стоя с помощью.</i></p>	<p>Мальчики: <i>кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</i> Девочки: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>	<p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок (с места); стойка на голове и руках. Девочки: <i>«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</i></p>	<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: <i>равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед</i></p>
<p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p>	<p><i>Простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий шаг, высокий шаг,</i></p>	<p><i>Простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись,</i></p>	<p><i>Композиции, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами,</i></p>	<p><i>Повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом. Стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища.</i> Зачётные</p>	<p><i>Композиции из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической, аэробной гимнастики и хореографии,</i></p>

	приставной шаг, шаг галопа, шаг польки). Зачётные комбинации.	скачок, закрытый и открытый прыжки). Зачётные комбинации.	передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги. Зачётные комбинации.	комбинации.	танцевальных движений. Зачётные комбинации.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; спрыгивание с опорой о гимнастическое бревно; <i>ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</i> Гимнастическая зачётная комбинация.	Передвижения прыжками; наклоны вперёд и назад в основной стойке с изменяющимся положением рук; <i>поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной ноге, полушпагат, соскок вперёд прогнувшись из стойки поперек.</i> Гимнастическая зачётная комбинация.	Наклоны вправо и влево в широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; танцевальные шаги; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок вперёд прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Гимнастическая зачётная комбинация.	<i>Ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд, полушпагат, из стойки поперек соскок с поворотом в сторону.</i> Гимнастическая зачётная комбинация.	Танцевальные шаги (полька), <i>ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.</i> Гимнастическая зачётная комбинация.
Упражнения и комбинации на	Из виса стоя толчком двумя	Из упора, опираясь на левую (правую)	Из упора правая (левая)вперёд;	Из упора махом назад переход в вис на	<i>Из стойки спиной к перекладине вис стоя</i>

<p>гимнастической перекладине (мальчики)</p>	<p>переход в упор; махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги. Зачётная комбинация.</p>	<p>руку, перемах правой (левой) вперёд; подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Зачётная комбинация.</p>	<p>опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; размахивание в висе; из вися стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, махом назад соскок. Зачётная комбинация.</p>	<p>согнутых руках; из размахивания в висе подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Зачётная комбинация.</p>	<p><i>сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах; из вися махом вперёд соскок.</i> Гимнастическая комбинация. Зачётная комбинация.</p>
<p>Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.</p>					
<p>Развитие гибкости</p>	<p>Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,</p>			<p><i>Совершенствование способностей</i></p>	<p><i>двигательных</i></p>

	<i>мост). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</i>	
Развитие координации движений	Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отгаликивания и приземления. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	<i>Совершенствование координационных способностей.</i>
Развитие силы	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы	<i>Совершенствование силовых способностей.</i>

	<p>упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>	
Развитие выносливости	<p>Упражнения с неопредельными отягощениями. Выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>	<p>Совершенствование силовой выносливости.</p>
Атлетическая гимнастика		<p>Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.</p>
Знания о физической культуре	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.			Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.			Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
После тренировки				Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шей и туловища. Водные процедуры, самомассаж- средства восстановления.
Элементы единоборств (6ч)				
Овладение техникой приёмов		3ч	3ч	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища..Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.
Развитие координационных способностей		Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах» и т.п.		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Силовые упражнения и единоборства в парах.		
Знания		Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм		

		человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.		
Самостоятельные занятия		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Подвижные игры.		
Овладение организаторскими способностями		Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.		
Ваш домашний стадион	Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь			
Рефераты, итоговые работы, проекты	На одну из тем, предложенных в учебнике (на усмотрение учителя)			
Спортивные игры Баскетбол. Игра по правилам. (50ч)				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	10ч	10ч	10ч	10ч
	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом на месте. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Дальнейшее обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	

<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>	<p><i>Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</i></p>	<p><i>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</i></p>	
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>Броски мяча двумя руками от груди с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Штрафной бросок .</p>	<p><i>Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной рукой от головы в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м; штрафной бросок</i></p>	<p><i>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок.</i></p>	
<p>Освоение ловли и передачи мяча</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками</p>	<p>Передача мяча при встречном</p>	<p><i>Ловля и передача мяча двумя руками</i></p>	<p><i>Дальнейшее закрепление техники, ловли и передач мяча</i></p>

	от груди; передача мяча одной рукой от плеча; двумя руками с отскока от пола.	движении; передача мяча одной рукой снизу.	от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой сбоку;		
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.		Перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения	<i>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват; накрывание мяча.</i>	<i>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата; накрывание мяча.</i>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<i>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</i>	<i>Дальнейшее обучение технике движений</i>	<i>Дальнейшее обучение технике движений</i>	<i>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</i>	<i>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</i>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</i>	<i>Дальнейшее обучение технике движений</i>	<i>Дальнейшее обучение технике движений</i>	<i>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i>	<i>Совершенствование техники</i>
Освоение тактики игры	Тактические действия. <i>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом</i>	Тактические действия. <i>Дальнейшее обучение технике движений.</i>	Тактические действия. <i>Дальнейшее обучение технике движений.</i>	Тактические действия. <i>Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на</i>	

	<i>(1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</i>	<i>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1); подстраховка.</i>	<i>одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка), личная опека.</i>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее обучение технике движений.	Игра по правилам мини-баскетбола дальнейшее обучение технике движений	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств. (в процессе урока)			
Развитие быстроты	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		
Развитие силы	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими		

	руками, стоя, сидя, в полуприседе.				
Развитие выносливости	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в волейбол с увеличивающимся объемом времени.				
Развитие координации движений	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.				
Волейбол. Игра по правилам. (50ч)					
<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i>	10ч	10ч	10ч	10ч	10ч
	<i>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</i>				
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<i>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</i>			<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	
Освоение техники приёма и передач мяча	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения вперёд.	Передача мяча сверху двумя руками назад.	Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Передача мяча над собой, во	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом

	<i>же через сетку.</i>		<i>встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</i>	в сторону.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	<i>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжения развития психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	<i>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</i>
Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств. (в процессе урока)				
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров)	<i>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</i>	<i>Давнейшее обучение технике движений</i>	<i>Совершенствование координационных способностей</i>	

<i>движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i>				
Развитие выносливости	<i>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</i>		<i>Дальнейшее развитие выносливости.</i>	<i>Совершенствование выносливости</i>
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~	<i>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</i>		<i>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</i>	
<i>* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.</i>				
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	<i>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача.</i>
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		<i>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</i>	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Индивидуальное блокирование в прыжке

			с места.	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<i>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</i>		<i>Совершенствование Координационных способностей</i>	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</i>	<i>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</i>	<i>Совершенствование Координационных способностей</i>	
Освоение тактики игры	Тактические действия. Тактика свободного нападения. <i>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</i>	Тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. <i>Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</i>	Тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. <i>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</i>	Тактические действия. <i>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</i>
Знания о спортивной игре	<i>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и</i>		<i>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики</i>	

	защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.		Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Футбол. Игра по правилам. (30ч)			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	6ч	6ч	6ч
	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд,	Дальнейшее закрепление техники	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

	<p>ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p>			
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p>	<p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка мяча подошвой-бкл. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы-7кл.</p>	<p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы, серединой подъёма стопы, носком. Остановка мяча грудью. Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p>	<p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, серединой лба. Отбор мяча подкатом. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p><i>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</i></p>	<p><i>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</i></p>	<p><i>Совершенствование техники ведения мяча</i></p>	

Овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Совершенствование техники ударов по воротам
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам		Совершенствование техники владения мячом
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		Совершенствование техники перемещений, владения мячом
Освоение тактики 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 на ворота.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Совершенствование тактики игры
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Дальнейшее закрепление техники.	Дальнейшее развитие психомоторных способностей

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств. (в процессе урока)

Развитие быстроты	Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.			
Развитие силы	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).			
Развитие выносливости	Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.			
<i>Гандбол. Игра по правилам. (50ч)</i>				
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	10ч	10ч	10ч	10ч
Овладение техникой передвижений, остановок,	<i>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд.</i>	<i>Дальнейшее закрепление техники.</i>	<i>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	

поворотов и стоек.	<i>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</i>		
Освоение ловли и передач мяча.	<i>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</i>	<i>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.</i>	<i>Совершенствование техники ловли и передач мяча.</i>
Освоение техники ведения мяча	<i>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</i>	<i>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.</i>	<i>Совершенствование техники движений.</i>

Овладение техникой бросков мяча.	<i>Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</i>	<i>Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.</i>	<i>Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.</i>	<i>Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.</i>
Освоение индивидуальной техники защиты	<i>Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.</i>	<i>Перехват мяча. Игра вратаря.</i>	<i>Совершенствование индивидуальной техники защиты.</i>	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	<i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</i>	<i>Дальнейшее закрепление техники.</i>	<i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i>	
Освоение тактики игры.	<i>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</i>	<i>Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.</i>	<i>Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</i>	<i>Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.</i>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	<i>Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</i>	<i>Игра по правилам мини-гандбола.</i>	<i>Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</i>	

<i>способностей.</i>					
Лыжные гонки (90ч)					
<i>Краткая характеристика вида спорта</i> <i>Требования к технике безопасности</i>	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
	<i>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.</i>				
Передвижение на лыжах.	Попеременный двушажный, и одновременный бесшажный ходы. Переход с одного способа на другой (переход без шага).	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Переход с одного способа на другой (переход через шаг).	Одновременный одношажный ход. Переход с одного способа на другой (переход через два шага).	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с одного способа на другой (прямой переход).	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с одного способа на другой (переход с неоконченным отталкиванием палкой).
Подъёмы, спуски, повороты, торможения.	Подъем «лесенкой», «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах 3 км. Перешагивание на лыжах небольших препятствий.	Подъем «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Перешагивание на лыжах	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Корельская гонка» и	Торможение боковым скольжением. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Перелезание на лыжах через препятствия.	Преодоление контруклона, небольших трамплинов. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Перелезание на лыжах через препятствия.

		небольших препятствий.	др. Перелезание на лыжах через препятствия.		
Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств. (в процессе урока)					
Развитие выносливости	Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.				
Развитие силы	Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.				
Развитие координации движений	Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.				
Развитие быстроты	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.				

Знания	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i>	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</i>
Прикладно ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)		
Прикладно ориентированная физическая подготовка	<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.</p>	
Общефизическая подготовка (в процессе урока)		
	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	
Специальная физическая подготовка (в процессе урока)		
	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).</p>	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1 1.2	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

<p>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства.</p> <p>В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11 класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э.Н.Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области».- Курган, 2009.</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся.</p>		
---	--	--

	<p>Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.</p>		
1.5	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
2.4	Интернет-ресурсы:		
	<p>Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : http://festival.1september.ru/articles/576894</p> <p>Учительский портал. - Режим доступа :</p>		

	http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511 К уроку.ru. -Режим доступа : http://www.k-uroky.ru/load/71-l-0-6958 Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx Pedsovet.su. - Режим доступа : http://pedsovet.su Про школу.ru. — Режим доступа : http://www.proshkolu.ru Педсовет.орг. - Режим доступа : http://pedsovet.org		
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.9	Канат для лазанья	Г	
5.11	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	

5.17	Обруч гимнастический	К	
5.18	Мячи	Г	
Лёгкая атлетика			
5.20	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
5.21	Набор для метания(мячи 100г,150г, , гранаты 500г, 700г)	Г	
5.23	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.24	Секундомер	Д	
5.25	Эстафетные палочки	Г	
Спортивные игры			
5.26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К	
5.28	Мячи баскетбольные	Г	
5.30	Сетка волейбольная	Д	
5.31	Мячи волейбольные	Г	
5.33	Мячи футбольные	Г	
5.36	Столы для настольного тенниса	Г	
5.37	Комплект для настольного тенниса	Г	
5.38	Жилетки игровые	Г	
Средства доврачебной помощи			
5.42	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой	Д	С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя	Д	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы, шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	Включает в себя стеллажи

Примечание. Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая **система условных обозначений:**

Д – демонстрационный экземпляр (1экз., кроме специально оговорённых случаев);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Оценка результатов

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах (таблица 1).

Таблица 1

Уровень учебных достижений по выполнению учебного двигательного действия

№	Двигательное действия	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Бег 30м	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,4-5,1	5,0 и ниже
		<i>мальчики 11 лет</i>			
		6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,6-5,2	5,1 и ниже
		<i>девочки 11 лет</i>			
	балл	2	3	4	5

По выполнению учебного норматива

«5» **баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» **балла** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» **балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» **балла** - двигательное действие норматива не выполнено

Таблица 2

Уровень выполнения двигательного действия по техническим показателям

№	Техническое действие, физическое упражнение	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Кувырок вперёд				
	балл	2	3	4	5

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» **балла** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» **балла** - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- **метод наблюдения.** *Метод открытого наблюдения* заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Метод *скрытого наблюдения* состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.
- **вызов.** *Метод вызова* используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
- **упражнения.** *Метод упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- **комбинированный.** *Комбинированный метод* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Таблица 3

Уровень теоретических знаний в области физической культуры

№	Знание, определение, понятие	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Шеренга				
	балл	2	3	4	5

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» **баллов** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» **балла** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» **балла** получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» **балла** получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

Экспресс-анализ уровня физической подготовленности обучающихся

Мониторинг физического развития обучающихся должен проводиться учителем физической культуры в начале и конце учебного года по следующим нормативам: бег на 30 м с высокого старта и на 1000 м, прыжок в длину с места (мальчики и девочки): подтягивание на перекладине (мальчики); подъем туловища за 30 с (девочки).

Целесообразно также проводить тестирование по окончании каждой четверти. В этом случае будет возможно внесение оперативных коррективов в процесс физической воспитания обучающихся.

По итогам каждого мониторинга учитель физической культуры может заполнять индивидуальный лист физического здоровья школьника. Интегральная оценка физической подготовленности школьника рассчитывается на основании общей суммы баллов и также выставляется в его индивидуальный лист физического здоровья. Уровень *физического развития* класса определяется как среднее значение всех индивидуальных оценок.

Интегральная оценка индивидуальной физической подготовленности

Интегральная оценка физической подготовленности	Общая сумма баллов	
	Мальчики	Девочки
Низкий	До 5	До 7
Ниже среднего	До 8	До 10
Средний	До 11	До 13
Выше среднего	12-13	До 16
Высокий	14-15	17-20

Инструкция по выполнению физических упражнений

Тест «Бег на 30 м с высокого старта» позволяет оценить быстроту и скорость движений. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Тестируемому дается задание пробежать всю дистанцию (40 м), не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Секундомер выключается в тот момент, когда грудь участника пересекает линию финиша (30 м). Точность измерения - до 0,1 с. участникам дается 1 попытка.

Тест «Бег на 1000 м» позволяет оценить общую и скоростную выносливость. Беговую дистанцию рекомендуется размечать таким образом, чтобы участники могли ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Забег проводится группами по 3-5 чел. Время измеряется с точностью до 0.1 с, участникам дается 1 попытка.

Тест «Прыжок в длину с места» позволяет оценить динамическую силу мышц нижних конечностей. Из исходного положения (стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой) выполняется прыжок с места на максимально возможное расстояние. При этом участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подтягивание на перекладине» позволяет оценить силу и силовую выносливость мышцы верхнего плечевого пояса мальчиков с 7 лет. В висе на перекладине с прямыми руками тестируемый должен выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подъем туловища за 30 с» позволяет оценить у девочек скоростно-силовую выносливость мышц-сгибателей туловища. Из исходного положения (лежа на спине, ноги согнутые в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу) участница по команде выполняет за 30 с. максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком и локтями). Участникам дается 1 попытка.

Нормативы оценки физического развития обучающихся

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8

			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19

			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

1. Необходимо знать, что *жесткими рамками* нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четко поставить **оценку по нормативам** можно только *на уроках легкой атлетики* (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)
3. Смотреть **динамику роста результатов**, если динамика положительная, то и оценка высокая.
4. **Оценка** по физкультуре складывается из **знаний теории и практических навыков**. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.
5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить *за другие виды деятельности* отличную оценку.
6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его **развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья**.