

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Для 5-9 классов:

1. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей №186-«Перспектива» Приволжского района г. Казани;
2. Положение о рабочей программе педагога МБОУ «Лицей №186-«Перспектива» Приволжского района г. Казани;
3. Учебный план МБОУ «Лицей №186-«Перспектива» Приволжского района г. Казани;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ, основного общего.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» в объёме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 часа в неделю в 5-9 классе. Всего 488 ч.

Класс	Количество недель	Количество часов	Количество часов по четвертям
5-8	35	105	1 четверть-27 2 четверть-21 3 четверть-33 4 четверть-24
9	34	68	1 четверть-18 2 четверть-14 3 четверть-22 4 четверть-14

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- определение общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенности объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Регулятивные**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия,
- руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений;
- составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул

### **Познавательные**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **Предметные результаты**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; •тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; •определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и

физической подготовленности; 165 •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.

## 5 класс

### *Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

### *Ученик 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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

## 6 класс

### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **Ученик получит возможность научиться:**

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

## 7 класс

### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Ученик получит возможность научиться:**

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

## **8 класс**

**Ученик научится:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

## **9 класс**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;



- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## Физическое совершенствование

### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

# **Содержание учебного предмета**

## **Физическая культура 5 – 9 классы**

### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре**

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

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

##### **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**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

##### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

*Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):*

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

### **Лыжные гонки**

#### **Освоение техники лыжных ходов**

Попеременный душажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

### **Футбол**

Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча  
Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости  
Ведение мяча, удары по мячу

### **Плавание**

Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)

Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Игры «Поплавок», «звездочка», «медуза») Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Сухое плавание. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. (Комплекс ОРУ на суше, с предметами и без предметов. Имитация элементов различных стилей плавания. Работа с инвентарем для плавания на суше, на скамейке.) Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Специальные (подготовительные) упражнения для освоения в водной среде. (Погружение под воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Всплытие и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка». Игры «эстафета» Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплавание 100 м. по 2-3 раза

Специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине. (Движения ног при плавании кроль на груди. (с опорой и без опоры). Отталкивание от бортика. Скольжение на груди. (с различным положением рук, с доской и без доски). Движения рук при плавании кроль на груди. (стоя на дне, в сочетании с ходьбой) Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на груди (с дыханием). Движения ног при плавании кроль на спине. Скольжение на спине. Движения рук при плавании кроль на спине. Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на спине. Плавание в полной координации кролем на груди и на спине. Игры «эстафета») Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплавание 100 м. по 2-3 раза

Прыжки с тумбочки, с бортика. (Техника прыжков с тумбочки и бортика. Нырание в воду с бортика сидя, стрелочкой, рыбкой, солдатиком. Игра «кто дальше пронырнет») Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплавание 100 м. по 2-3 раза.

Повороты. (Плавание кроль на груди и повороты возле финиша, плавание кроль на спине с поворотом у финиша.

Игра «кто дальше пронырнет») Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплавание 100 м. по 2-3 раза

Игры и развлечения на воде. (Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплавание 100 м. по 2-3 раза. Игра «эстафета»)

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

## **Лыжные гонки**

### **Освоение техники лыжных ходов**

Одновременный душажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км. Игры; «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», и др.

## **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;



- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

#### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

## **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

### **Футбол**

Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча

Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости

Ведение мяча, удары по мячу

### **Плавание**

Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)

Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Игры «Поплавок», «звездочка», «медуза») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Сухое плавание. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. (Комплекс ОРУ на суше, с предметами и без предметов. Имитация элементов различных стилей плавания. Работа с инвентарем для плавания на суше, на скамейке.) Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Специальные (подготовительные) упражнения для освоения в водной среде. (Погружение под воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Всплытие и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка». Игры «эстафета») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза

Специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине. (Движения ног при плавании кроль на груди. (с опорой и без опоры).

Отталкивание от бортика. Скольжение на груди. (с различным положением рук, с доской и без доски). Движения рук при плавании кроль на груди. (стоя на дне, в сочетании с ходьбой) Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на груди (с дыханием). Движения ног при плавании кроль на спине. Скольжение на спине. Движения рук при плавании кроль на спине. Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на спине. Плавание в полной координации кролем на груди и на спине. Игры «эстафета») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Проплывание 100 м. по 2-3 раза

Прыжки с тумбочки, с бортика. (Техника прыжков с тумбочки и бортика. Нырание в воду с бортика сидя, стрелочкой, рыбкой, солдатиком. Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза.

Повороты. (Плавание кроль на груди и повороты возле финиша, плавание кроль на спине с поворотом у финиша.

Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза

Игры и развлечения на воде. (Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза. Игра «эстафета»)

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

#### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

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

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев-стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

### *Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

#### *Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

#### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

#### *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

## **Лыжные гонки**

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный душажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км. Игры; «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», и др.

## **Легкая атлетика**

### *Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

### **Футбол**

Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча  
Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости  
Ведение мяча, удары по мячу

## **Плавание**

Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)

Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Игры «Поплавок», «звездочка», «медуза») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Сухое плавание. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. (Комплекс ОРУ на суше, с предметами и без предметов. Имитация элементов различных стилей плавания. Работа с инвентарем для плавания на суше, на скамейке.) Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Специальные (подготовительные) упражнения для освоения в водной среде. (Погружение под воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Всплытие и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка». Игры «эстафета») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза

Специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине. (Движения ног при плавании кроль на груди. (с опорой и без опоры).

Отталкивание от бортика. Скольжение на груди. (с различным положением рук, с доской и без доски). Движения рук при плавании кроль на груди. (стоя на дне, в сочетании с ходьбой) Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на груди (с дыханием). Движения ног при плавании кроль на спине. Скольжение на спине. Движения рук при плавании кроль на спине. Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на спине. Плавание в полной координации кролем на груди и на спине. Игры «эстафета») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Проплывание 100 м. по 2-3 раза

Прыжки с тумбочки, с бортика. (Техника прыжков с тумбочки и бортика. Нырание в воду с бортика сидя, стрелочкой, рыбкой, солдатиком. Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза.

Повороты. (Плавание кроль на груди и повороты возле финиша, плавание кроль на спине с поворотом у финиша.

Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза

Игры и развлечения на воде. (Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза. Игра «эстафета»)

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История 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.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Планирование занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

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

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

### **Лыжные гонки**

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «Плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» и пр.

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)



- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) инормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Футбол**

Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча  
 Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости  
 Ведение мяча, удары по мячу

## **Плавание**

Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)

Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Игры «Поплавок», «звездочка», «медуза») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Сухое плавание. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. (Комплекс ОРУ на суше, с предметами и без предметов. Имитация элементов различных стилей плавания. Работа с инвентарем для плавания на суше, на скамейке.) Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Специальные (подготовительные) упражнения для освоения в водной среде. (Погружение под воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Всплытие и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка». Игры «эстафета» Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза

Специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине. (Движения ног при плавании кроль на груди. (с опорой и без опоры).

Отталкивание от бортика. Скольжение на груди. (с различным положением рук, с доской и без доски). Движения рук при плавании кроль на груди. (стоя на дне, в сочетании с ходьбой) Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на груди (с дыханием). Движения ног при плавании кроль на спине. Скольжение на спине. Движения рук при плавании кроль на спине. Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на спине. Плавание в полной координации кролем на груди и на спине. Игры «эстафета») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.

Проплывание 100 м. по 2-3 раза

Прыжки с тумбочки, с бортика. (Техника прыжков с тумбочки и бортика. Нырание в воду с бортика сидя, стрелочкой, рыбкой, солдатиком. Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза.

Повороты. (Плавание кроль на груди и повороты возле финиша, плавание кроль на спине с поворотом у финиша.

Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза

Игры и развлечения на воде. (Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза. Игра «эстафета»)

## **Бадминтон**

Основы техники игры. Знание правил игры в бадминтон

Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Освоение новых ударов

Удары справа и слева, высоко-далёкий удар. Игра в бадминтон (один на один, в парах)

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История 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.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. 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».

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

## Гимнастика с основами акробатики

*Организуящие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

## Лыжные гонки

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «Плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» и пр.

## Легкая атлетика

### *Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## Спортивные игры

### Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам

## **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча, отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

## **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

## **Футбол**

Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча  
Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости  
Ведение мяча, удары по мячу

## **Плавание**

Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)  
Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Игры «Поплавок», «звездочка», «медуза») Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.  
Сухое плавание. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. (Комплекс ОРУ на суше, с предметами и без предметов. Имитация элементов различных стилей плавания. Работа с инвентарем для плавания на суше, на скамейке.) Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.  
Специальные (подготовительные) упражнения для освоения в водной среде. (Погружение под воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Всплывание и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка». Игры «эстафета») Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплыwanie 100 м. по 2-3 раза  
Специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине. (Движения ног при плавании кроль на груди. (с опорой и без опоры).  
Отталкивание от бортика. Скольжение на груди. (с различным положением рук, с доской и без доски). Движения рук при плавании кроль на груди. (стоя на дне, в сочетании с ходьбой) Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на груди (с дыханием). Движения ног при плавании кроль на спине. Скольжение на спине. Движения рук при плавании кроль на спине. Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на спине. Плавание в полной координации кролем на груди и на спине. Игры «эстафета») Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.  
Проплыwanie 100 м. по 2-3 раза

Прыжки с тумбочки, с бортика. (Техника прыжков с тумбочки и бортика. Нырание в воду с бортика сидя, стрелочкой, рыбкой, солдатиком. Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза.

Повороты. (Плавание кроль на груди и повороты возле финиша, плавание кроль на спине с поворотом у финиша.

Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза

Игры и развлечения на воде. (Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза. Игра «эстафета»)

# Тематическое планирование учебного предмета

## Физическая культура 5-9 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета 5 класс	Кол-во часов
	<b>Раздел «Знания о физической культуре» (5 ч)</b>	<b>5</b>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. требования на уроках физической культуры	1
2	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	2
3	Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)	1
4	Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены.	1
	<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (2 ч)</b>	<b>2</b>
3	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования	1
4	Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов.	1
	<b>Раздел «Физическое совершенствование» (63 ч)</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>
1	Бег 30 м., 60 м., 100м., 1000м., 2000 м., Челночный бег, высокий и низкий старт. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.	<b>19</b>
	<b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол.</b>	
	<b>Баскетбол</b>	
1	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Разучивание игровых комбинаций	<b>6</b>



<b>Волейбол</b>		
1	Стойки, перемещения, повороты, остановки; развитие координационных способностей Передачи, прием мяча Нижняя подача мяча, прием подачи Передачи мяча в парах, тройках.	7
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
1	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), стойка на лопатках, мост.	11
<b>Футбол</b>		
1	Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости Ведение мяча, удары по мячу	4
<b>Лыжная подготовка</b>		
1	Одновременный дуэльный ход, подъем «Полу ёлочкой» подъем «елочкой», спуск в основной стойке Подъем ступающим шагом, торможение «плугом» Торможение «упором», Бег на лыжах 2000м, 3000 м.	18
<b>Обучение плавания</b>		<b>35</b>
1	Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)	1
2	Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Игры «Поплавок», «звездочка», «медуза») Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.	2
3	Сухое плавание. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. (Комплекс ОРУ на суше, с предметами и без предметов. Имитация элементов различных стилей плавания. Работа с инвентарем для плавания на суше, на скамейке.) Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.	2
4	Специальные (подготовительные) упражнения для освоения в водной среде. (Погружение под воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Всплывание и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка». Игры «эстафета» Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплыwanie 100 м. по 2-3 раза	3

5	Специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине. (Движения ног при плавании кроль на груди. (с опорой и без опоры). Отталкивание от бортика. Скольжение на груди. (с различным положением рук, с доской и без доски). Движения рук при плавании кроль на груди. (стоя на дне, в сочетании с ходьбой) Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на груди (с дыханием). Движения ног при плавании кроль на спине. Скольжение на спине. Движения рук при плавании кроль на спине. Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на спине. Плавание в полной координации кролем на груди и на спине. Игры «эстафета») Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплавание 100 м. по 2-3 раза	14
6	Прыжки с тумбочки, с бортика. (Техника прыжков с тумбочки и бортика. Ныряние в воду с бортика сидя, стрелочкой, рыбкой, солдатиком. Игра «кто дальше пронырнет») Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплавание 100 м. по 2-3 раза.	5
7	Повороты. (Плавание кроль на груди и повороты возле финиша, плавание кроль на спине с поворотом у финиша. Игра «кто дальше пронырнет») Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплавание 100 м. по 2-3 раза	4
8	Игры и развлечения на воде. (Проплавание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплавание 100 м. по 2-3 раза. Игра «эстафета»)	5
<b>Итого: 5 класс</b>		<b>105 ч.</b>
<b>6 класс</b>		
<b>Раздел «Знания о физической культуре» (5 ч)</b>		<b>5</b>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. требования на уроках физической культуры	1
2	Олимпийские игры Современности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	2
3	Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)	1
4	Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены.	1
<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (2 ч)</b>		<b>2</b>
3	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования	1
4	Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов.	1
<b>Раздел «Физическое совершенствование» (63 ч)</b>		<b>63 ч</b>
<b>Легкая атлетика</b>		
	Бег 30 м., 60 м., 100м., 1000м., 2000 м., Челночный бег, высокий и низкий старт. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег, бег с препятствиями	19

	<b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол.</b>	
	<b>Баскетбол</b>	
	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Разучивание игровых комбинаций. Броски в движении	<b>6</b>
	<b>Волейбол</b>	
	Стойки, перемещения, повороты, остановки; развитие координационных способностей Передачи, прием мяча Нижняя подача мяча, прием подачи Передачи мяча в парах, тройках. Боковая подача	<b>14</b>
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	
	организуемые 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), стойка на лопатках, мост. Ритмическая гимнастика.	<b>10</b>
	<b>Футбол</b>	
	Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости Ведение мяча, удары по мячу. Обводка	<b>4</b>
	<b>Лыжная подготовка</b>	
	Одновременный дуговой ход, подъем «Полу ёлочкой» подъем «елочкой», спуск в основной стойке Подъем ступающим шагом, торможение «плугом» Торможение «упором», Бег на лыжах 2000м, 3000 м.	<b>10</b>
	<b>Обучение плаванию</b>	<b>35</b>
1	Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)	<b>1</b>
2	Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Игры «Поплавок», «звездочка», «медуза») Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.	<b>2</b>
3	Сухое плавание. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. (Комплекс ОРУ на суше, с предметами и без предметов. Имитация элементов различных стилей плавания. Работа с инвентарем для плавания на суше, на скамейке.) Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.	<b>1</b>
4	Специальные (подготовительные) упражнения для освоения в водной среде. (Погружение под воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Всплывание и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка». Игры «эстафета» Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплыwanie 100 м. по 2-3 раза	<b>3</b>

5	Специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине. (Движения ног при плавании кроль на груди. (с опорой и без опоры). Отталкивание от бортика. Скольжение на груди. (с различным положением рук, с доской и без доски). Движения рук при плавании кроль на груди. (стоя на дне, в сочетании с ходьбой) Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на груди (с дыханием). Движения ног при плавании кроль на спине. Скольжение на спине. Движения рук при плавании кроль на спине. Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на спине. Плавание в полной координации кролем на груди и на спине. Игры «эстафета») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза	14
6	Прыжки с тумбочки, с бортика. (Техника прыжков с тумбочки и бортика. Нырание в воду с бортика сидя, стрелочкой, рыбкой, солдатиком. Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза.	5
7	Повороты. (Плавание кроль на груди и повороты возле финиша, плавание кроль на спине с поворотом у финиша. Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза	4
8	Игры и развлечения на воде. (Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза. Игра «эстафета»)	5
<b>Итого 6 класс</b>		<b>105 ч</b>
<b>7 класс</b>		
<b>Раздел «Знания о физической культуре» (5 ч)</b>		<b>5</b>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. требования на уроках физической культуры	1
2	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	2
3	Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)	1
4	Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены.	1
<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (1 ч)</b>		<b>1</b>
3	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования	0.5
4	Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов.	0.5
<b>Раздел «Физическое совершенствование» (63 ч)</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>13</b>
1	Бег 30 м., 60 м., 100м., 1000м., 2000 м., Челночный бег, высокий и низкий старт. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.	<b>13</b>

<b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол.</b>		
<b>Баскетбол</b>		
1	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Разучивание игровых комбинаций	8
<b>Волейбол</b>		
1	Стойки, перемещения, повороты, остановки; развитие координационных способностей Передачи, прием мяча Нижняя подача мяча, прием подачи Передачи мяча в парах, тройках.	11
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
1	организуемые 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), стойка на лопатках, мост.	7
<b>Футбол</b>		
1	Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости Ведение мяча, удары по мячу	11
<b>Лыжная подготовка</b>		
1	Одновременный дуэльный ход, подъем «Полу ёлочкой» подъем «елочкой», спуск в основной стойке Подъем ступающим шагом, торможение «плугом» Торможение «упором», Бег на лыжах 2000м, 3000 м.	14
<b>Обучение плавания</b>		<b>35</b>
1	Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)	1
2	Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Игры «Поплавок», «звездочка», «медуза») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.	2

3	Сухое плавание. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. (Комплекс ОРУ на суше, с предметами и без предметов. Имитация элементов различных стилей плавания. Работа с инвентарем для плавания на суше, на скамейке.) Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.	2
4	Специальные (подготовительные) упражнения для освоения в водной среде. (Погружение под воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Всплытие и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка». Игры «эстафета» Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза	3
5	Специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине. (Движения ног при плавании кроль на груди. (с опорой и без опоры). Отталкивание от бортика. Скольжение на груди. (с различным положением рук, с доской и без доски). Движения рук при плавании кроль на груди. (стоя на дне, в сочетании с ходьбой) Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на груди (с дыханием). Движения ног при плавании кроль на спине. Скольжение на спине. Движения рук при плавании кроль на спине. Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на спине. Плавание в полной координации кролем на груди и на спине. Игры «эстафета») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза	14
6	Прыжки с тумбочки, с бортика. (Техника прыжков с тумбочки и бортика. Ныряние в воду с бортика сидя, стрелочкой, рыбкой, солдатиком. Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза.	5
7	Повороты. (Плавание кроль на груди и повороты возле финиша, плавание кроль на спине с поворотом у финиша. Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза	4
8	Игры и развлечения на воде. (Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза. Игра «эстафета»)	5
<b>Итого: 7 класс</b>		<b>105 ч.</b>
<b>8 класс</b>		
<b>Раздел «Знания о физической культуре» (5 ч)</b>		<b>5</b>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. требования на уроках физической культуры	1
2	Олимпийские игры Современности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	2
3	Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)	1
4	Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены.	1
<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (2 ч)</b>		<b>2</b>
3	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования	1
4	Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов.	1

<b>Раздел «Физическое совершенствование» (63 ч)</b>		<b>63 ч</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	
	Бег 30 м., 60 м., 100м., 1000м., 2000 м., Челночный бег, высокий и низкий старт. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег, бег с препятствиями	<b>12</b>
	<b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол.</b>	
	<b>Баскетбол</b>	
	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Разучивание игровых комбинаций. Броски в движении	<b>8</b>
	<b>Волейбол</b>	
	Стойки, перемещения, повороты, остановки; развитие координационных способностей Передачи, прием мяча Нижняя подача мяча, прием подачи Передачи мяча в парах, тройках. Боковая подача	<b>15</b>
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	
	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), стойка на лопатках, мост. Ритмическая гимнастика.	<b>7</b>
	<b>Футбол</b>	
	Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости Ведение мяча, удары по мячу. Обводка	<b>12</b>
	<b>Лыжная подготовка</b>	
	Одновременный душойажный ход, подъем «Полу ёлочкой» подъем «елочкой», спуск в основной стойке Подъем ступающим шагом, торможение «плугом» Торможение «упором», Бег на лыжах 2000м, 3000 м.	<b>10</b>
	<b>Бадминтон</b>	<b>35</b>
	Инструктаж по правилам поведения и ТБ.	<b>1</b>
	Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	<b>7</b>

	Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	7
	Освоение новых ударов.	7
	Удары справа и слева, высоко-далёкий удар.	7
	Игра в бадминтон (один на один, в парах)	6
	<b>Итого 8 класс</b>	<b>105 ч</b>
<b>9 класс</b>		
<b>Раздел «Знания о физической культуре» (5 ч)</b>		<b>5</b>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. требования на уроках физической культуры	1
2	Олимпийские игры Современности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	2
3	Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)	1
4	Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены.	1
<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (2 ч)</b>		<b>2</b>
3	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования	1
4	Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов.	1
<b>Раздел «Физическое совершенствование» (63 ч)</b>		<b>29 ч</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	
	Бег 30 м., 60 м., 100м., 1000м., 2000 м., Челночный бег, высокий и низкий старт. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег, бег с препятствиями	8
	<b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол.</b>	
	<b>Баскетбол</b>	
	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Разучивание игровых комбинаций. Броски в движении	4



	<b>Волейбол</b>	
	Стойки, перемещения, повороты, остановки; развитие координационных способностей Передачи, прием мяча Нижняя подача мяча, прием подачи Передачи мяча в парах, тройках. Боковая подача	<b>2</b>
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	
	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), стойка на лопатках, мост. Ритмическая гимнастика.	<b>4</b>
	<b>Футбол</b>	
	Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости Ведение мяча, удары по мячу. Обводка	<b>4</b>
	<b>Лыжная подготовка</b>	
	Одновременный дуэльный ход, подъем «Полу ёлочкой» подъем «елочкой», спуск в основной стойке Подъем ступающим шагом, торможение «плугом» Торможение «упором», Бег на лыжах 2000м, 3000 м.	<b>6</b>
	<b>Обучение плаванию</b>	<b>34</b>
1	Инструктаж по правилам поведения и ТБ. (Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания (на протяжении всех уроков)	<b>1</b>
2	Знания о физической культуре. (Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Игры «Поплавок», «звездочка», «медуза») Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.	<b>2</b>
3	Сухое плавание. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. (Комплекс ОРУ на суше, с предметами и без предметов. Имитация элементов различных стилей плавания. Работа с инвентарем для плавания на суше, на скамейке.) Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз.	<b>1</b>
4	Специальные (подготовительные) упражнения для освоения в водной среде. (Погружение под воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Всплывание и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка». Игры «эстафета» Проплыwanie отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплыwanie 100 м. по 2-3 раза	<b>3</b>

5	Специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине. (Движения ног при плавании кроль на груди. (с опорой и без опоры). Отталкивание от бортика. Скольжение на груди. (с различным положением рук, с доской и без доски). Движения рук при плавании кроль на груди. (стоя на дне, в сочетании с ходьбой) Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на груди (с дыханием). Движения ног при плавании кроль на спине. Скольжение на спине. Движения рук при плавании кроль на спине. Согласованность движений ног и рук при плавании кроль на спине. Плавание в полной координации кролем на груди и на спине. Игры «эстафета») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза	14
6	Прыжки с тумбочки, с бортика. (Техника прыжков с тумбочки и бортика. Ныряние в воду с бортика сидя, стрелочкой, рыбкой, солдатиком. Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза.	5
7	Повороты. (Плавание кроль на груди и повороты возле финиша, плавание кроль на спине с поворотом у финиша. Игра «кто дальше пронырнет») Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза	4
8	Игры и развлечения на воде. (Проплывание отрезков 10м-25 м. по 2-6 раз. Проплывание 100 м. по 2-3 раза. Игра «эстафета»)	5
	<b>Итого 9 класс</b>	<b>68 ч</b>

# Критерии и нормы оценивания по Физической культуре

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Требования к внешнему виду и посещению уроков

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

#### Спортивная форма учащихся включает в себя:

5-10 классы: синяя футболка и темно-синие спортивные штаны, кроссовки или кеды со светлой подошвой, носки.

- спортивный костюм, майка, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодой шапки, перчатки.

### **При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан:**

- подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся учителю физкультуры;

- все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры);

- если урок последний или первый, то по заявлению родителей, учащийся может находиться дома;

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, письменные задания, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

### **Если учащийся не имеет спортивной формы:**

1) он к занятиям физической культурой не допускается,

2) он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры.

- Освобожденным учащимся нельзя пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом.

- Учащиеся, которые не занимаются на уроке, должны сидеть на скамейках в спортивном зале или на площадке зале, портфели должны находиться в раздевалке.

- Ученик не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

- Учащимся запрещено входить в спортивный зал и находиться на уроке с жевательной резинкой во рту.

Виды работ при отсутствии спортивной формы и после болезни:

- Реферат (5 страниц от руки синей пастой на указанную учителем тему);

- Письменная работа по прошедшим на предыдущих уроках темам;

- Тесты по темам;

- Устные задания по учебникам.

### ***Структура написания реферата***

1. Титульный лист (Тема, кто выполнил)
2. Содержание
3. Выводы
4. Использованная литература

# УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ 5 класс

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.1	9.7	8.9	9.5	10.2
Бег 30 м, секунд	5.2	5.7	6.3	5.6	5.9	6.4
Бег 1000м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	1.02	1.07		1.06	1.11	
Бег 60 м, секунд	10,2	10,8	11,3	10,4	11,0	11,5
Прыжки в длину с места	180	150	130	165	135	120
Подтягивание на высокой перекладине	4	2	1	16	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	18	12	5	13	8	4
Наклоны вперед из положения стоя	10+	7	2	15+	9	4
Подъем туловища из положения лежа на спине	35	25	15	20	15	10
Бег на лыжах 1 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	85	60	40	105	70	40
Метание т.мяча на дальность	29	25	18	20	17	10
Броски набивного мяча	4,5	3,5	2,5	3,5	2,5	1,5
Вис	20	10	5	18	10	5
Приседания	100	80	50	90	70	40

Спуски, повороты, подъем, торможения	техника
Акробатическая комбинация	техника
Волейбольные передачи	техника
Элементы баскетбола, футбола	техника
Опорный прыжок	техника
Стр. упражнения	техника
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника

## Плавание

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
5 класс	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м

## УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ 6 класс

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

*Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*



Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.4	8.9	9.3	8.8	9.4	10.1
Бег 30 м, секунд	5.0	5.5	6.0	5.4	5.7	6.2
Бег 1500м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	1.01	1.06	1.11	1.05	1.10	1.16
Бег 60 м, секунд	9.7	10,5	11,2	10,2	10,8	11,3
Прыжки в длину с места	185	160	140	170	145	130
Подтягивание на высокой перекладине	5	3	1	17	12	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	12	5	14	9	5
Наклоны вперед из положения стоя	10+	7	2	16+	10	5
Подъем туловища из положения лежа на спине	40	30	20	25	20	15
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скалке, 60 сек	95	65	45	115	80	45
Метание т.мяча на дальность	33	28	20	24	18	11
Броски набивного мяча	5	4	3	4	3	2
Вис	22	15	5	20	15	5
Приседания	110	90	60	100	80	50
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					

Волейбольные передачи	техника
Элементы баскетбола, футбола	техника
Опорный прыжок	техника
Стр. упражнения	техника
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника
Штрафные броски	3 2 1
Упражнения на перекладине	техника
Комбинация на бревне, брусьях	техника

## Плавание

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
6 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м

## УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ 7 класс

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

*Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	8.8	9.2	8.7	9.3	10.0
Бег 30 м, секунд	4.9	5.4	5.9	5.2	5.6	6.1
Бег 2000м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	1.00	1.05	1.10	1.03	1.09	1.14
Бег 60 м, секунд	9.4	10,2	10,9	9,9	10,5	11,1
Прыжки в длину с места	195	170	150	175	150	140
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	22	15	5	15	10	5
Наклоны вперед из положения стоя	9	6	2	18+	11	6
Подъем туловища из положения лежа на спине	43	32	22	30	25	15
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скалке, 60 сек	105	75	50	125	85	55
Метание т.мяча на дальность	36	29	21	25	19	12
Броски набивного мяча	6	5	4	5	4	3
Вис	25	15	5	22	15	5
Приседания	120	100	70	110	90	60
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					

Акробатическая комбинация	техника
Волейбольные передачи	техника
Элементы баскетбола, футбола	техника
Опорный прыжок	техника
Стр. упражнения	техника
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника
Штрафные броски	3 2 1
Упражнения на перекладине	техника
Комбинация на бревне, брусьях	техника
Бросок в движении	техника

## Плавание

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
7 класс	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м

## УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ 8 класс

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

*Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.5	9.0	8.6	9.2	9.9
Бег 30 м, секунд	4.7	5.2	5.8	5.1	5.5	6.0
Бег 2000м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	57	1.02	1.07	1.01	1.05	1.10
Бег 60 м, секунд	9.1	9,9	10,7	9,6	10,4	10,9
Прыжки в длину с места	205	180	160	185	155	145
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	2	15	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	15	5	16	10	5
Наклоны вперед из положения стоя	10	7	3	18+	12	7
Подъем туловища из положения лежа на спине	48	38	28	35	25	15
	22	19		19	15	
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	110	80	55	130	90	60
Метание т.мяча на дальность	40	35	28	27	22	16
Броски набивного мяча	7	6	5	6	5	4
Вис	30	20	5	25	15	5
Приседания	130	110	80	120	100	70

Приседание на одной ноге	20	10	7	10	5	1
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					
Штрафные броски	3 2 1					
Упражнения на перекладине	техника					
Комбинация на бревне, брусьях	техника					
Бросок в движении	на скорость					

## Плавание

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
8 класс	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м



## УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9 класс

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

*Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.7	8.2	8.6	8.5	9.1	9.7
Бег 30 м, секунд	4.6	5.1	5.7	5.0	5.4	5.9
Бег 2000м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	55	1.00	1.06	1.00	1.04	1.09
Бег 60 м, секунд	8.8	9,4	10,3	9,4	10,1	10,8
Прыжки в длину с места	220	190	175	200	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	30	15	5	17	11	5
Наклоны вперед из положения стоя	кулаки	косточки пальцев	подушки пальцев	ладошки	кулаки	подушки пальцев
Подъем туловища из положения лежа на спине	50	40	30	37	27	17
	23	20		20	16	
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	115	90	60	135	95	65
Метание т.мяча на дальность	45	37	30	28	23	18
Броски набивного мяча	8	7	6	7	6	5
Вис	35	20	5	25	15	5
Приседания	140	120	90	130	110	80

Приседание на одной ноге	22	12	9	12	7	3
Прыжки через скамейку	45	35	25	35	25	15
Отжимания на // брусьях	5			нет		
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	Верхние, нижние (в паре-20, от стены-10, над головой-10)					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					
Штрафные броски	3 2 1					
Упражнения на перекладине	техника					
Комбинация на бревне, брусьях	техника					
Бросок в движении	на скорость с попаданием в кольцо					

## Плавание

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
9 класс	0,43	50 м	25 м	1,05	50 м	25 м

## Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс:

Учитель:

Количество часов:

Всего \_\_\_\_\_; в неделю \_\_\_\_\_

Плановых контрольных уроков \_\_\_\_\_

Лист корректировки рабочей программы по предмету \_\_\_\_\_

учителя \_\_\_\_\_

[illegible]