

Частное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа «Индра»
Кировского района г. Екатеринбурга

Решение Педагогического совета
Протокол №1
от 31.08.2021

Утверждаю:
Директор школы
Агеева Н.Н. _____
Приказ № 50
«31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: 5-9

Составила: Ермолина Т.В. ВКК
Комиссарова О.Г.1 КК

Екатеринбург, 2021

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Тематическое планирование | 6 |
| 3. Содержание предмета..... | 7 |
| 4. Требования к уровню подготовки учащихся..... | 60 |
| 4.1 Личностные результаты..... | 61 |
| 4.2 Метапредметные результаты..... | 63 |
| 4.3 Предметные результаты..... | 65 |
| 5. Система контроля и оценки результатов..... | 68 |
| 6. Учебно-методические средства обучения..... | 74 |
| 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса | 75 |
| 7. Календарно-тематическое планирование..... | 78 |

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010г. №1897; основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—7; 8-9 классы» (М.: Просвещение). 2015г. Учебного плана ЧОУ СОШ «ИНДРА»; Основной образовательной программы ЧОУ СОШ «ИНДРА»

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников, соответствует целям основного общего образования и предметной области «Физическая культура» и базируется на положениях «Концепции духовно-нравственного развития, воспитания гражданина России». Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

Цель программы:

- формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается двигательной деятельностью человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

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

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями (лыжная подготовка, хоккей).

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области ФК, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподава-

ния на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материала программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества-идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других технических средств.

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы на уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об

основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Организация проведения испытаний (тестов), входящих во ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч в неделю. «Физическая культура» в сетке учебного плана находится в обязательной части.

В 5-8 классе предмет ведется по 3 часа в неделю, 102 ч. в год.

В 9 классе предмет ведется по 3 часа в неделю, 99 ч. в год.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5класс

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|--------------|--------------------------|-------------------------|
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе уроков |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 27 |
| 1.3 | Волейбол | 18 |
| 1.4 | Гимнастика | 18 |
| 1.5 | Баскетбол | 15 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 18 |

| | | |
|---------------|--------------------------|-------------------------|
| 2.2 | Хоккей | 3 |
| 2.3 | Футбол | 3 |
| | | Всего: 102 часа |
| 6класс | | |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе уроков |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 27 |
| 1.3 | Волейбол | 18 |
| 1.4 | Гимнастика | 18 |
| 1.5 | Баскетбол | 15 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 15 |
| 2.2 | Хоккей | 6 |
| 2.3 | Футбол | 3 |
| | | Всего: 102 часа |

7класс

| | | |
|--------------|----------------------|-------------------------|
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе уроков |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 27 |
| 1.3 | Волейбол | 18 |
| 1.4 | Гимнастика | 18 |
| 1.5 | Баскетбол | 15 |

| | | |
|---------------|--------------------------|-------------------------|
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2.2 | Хоккей | 3 |
| 2.3 | Футбол | 3 |
| | | Всего: 102 часа |
| 8класс | | |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе уроков |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 27 |
| 1.3 | Волейбол | 18 |
| 1.4 | Гимнастика | 18 |
| 1.5 | Баскетбол | 15 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 15 |
| 2.2 | Хоккей | 6 |
| 2.3 | Футбол | 3 |
| | | Всего: 102 часа |

9 класс

| | | |
|--------------|----------------------|-------------------------|
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| 1 | Базовая часть | 72 |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе уроков |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Волейбол | 18 |
| 1.4 | Гимнастика | 18 |
| 1.5 | Баскетбол | 15 |

| | | |
|-----|--------------------------|-----------------|
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 15 |
| 2.2 | Плавание | 6 |
| 2.3 | Хоккей | 6 |
| | | Всего: 99 часов |

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 класс: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 класс: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

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

7-8 класс: Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

9 класс: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно- исторические основы.

5-6 класс: Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта

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

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

1.4. Приёмы закаливания.

5-6 класс: Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 класс: Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоёмах.

9 класс: Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол.

5-9 класс: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5-9 класс: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол.

5-9 класс: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Хоккей.

5-9 класс: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по хоккею. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

8-9 класс: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.6 Легкоатлетические упражнения.

5-9 класс: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

5-9 класс: Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий на лыжах. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий на лыжах.

1.9. Плавание.

9 класс: Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по плаванию. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение оказания помощи пострадавшим на воде.

Двигательные умения и навыки 5-7класс

| Название тема (раздела) | Основное содержание темы (раздела) | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|--|--|---|
| <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Подготовка (организация) проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО физических упражнений из данного вида спорта</p> | | |
| <p>Беговые упражнения</p> | <p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p>5 класс</p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p> <p>Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>6 класс</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м.</p> <p>Скоростной бег до 50 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>7 класс</p> <p>Высокий старт от 30 до 40 м.</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.</p> <p>Бег на результат 60 м</p> | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| | <p><i>Овладение техникой длительного</i></p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений,</p> |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | <p><i>бега</i></p> <p>5 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин</p> <p>Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Бег на 1200 м</p> <p>7 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p> | <p>осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Прыжковые упражнения</p> | <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6 класс</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7 класс</p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| | <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | |
| | <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс</p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>6 класс</p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7 класс</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Метание малого мяча</p> | <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений</p> <p>Применяют метательные</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2. кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в</p> | <p>упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|---|
| | коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизувверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | |
| Развитие выносливости | 5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие скоростных способностей | 5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| Знания о физической культуре | 5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>их выполнения;</p> <p>правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;</p> <p>представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p> | <p>самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> |
| <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> | <p>5—7 классы</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> |
| <p>Овладение организаторскими умениями</p> | <p>5—7 классы</p> <p>Измерение результатов; задача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующего качества.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | ющих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Гимнастика | | |
| Подготовка (организация) обучающихся к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО физических упражнений из данного вида спорта | | |
| Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями |
| Организуемые команды и приёмы | <i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол- | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> | |
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p> | <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p> <p>5—7 классы</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p> | <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>5—7 классы</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</p> | <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>5 класс</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> <p>6 класс</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём пе-</p> | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>реворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p> | |
| Опорные прыжки | <p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5 класс</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6 класс</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p> | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| Акробатические упражнения и комбинации | <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>5 класс</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p> | |
| Развитие координационных способностей | <p>5—7 классы</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | <p>5—7 классы</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | <p>5—7 классы</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Развитие гибкости</p> | <p>5—7 классы</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p> | <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> |
| <p>Знания о физической культуре</p> | <p>5—7 классы</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p> | <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p> |
| <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки</p> | <p>5—7 классы</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Овладение организаторскими умениями</p> | <p>5—7 классы</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p> | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p> |
| <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> | <p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p> | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p> |
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>5—6 классы</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение ловли и передач мяча</p> | <p>5—6 классы</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение техни-</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают прави-</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>ке движений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> | <p>ла безопасности</p> |
| <p>Освоение техники ведения мяча</p> | <p>5—6 классы</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Овладение техникой бросков мяча</p> | <p>5—6 классы</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным про-</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p> <p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>тиводействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p> | |
| Освоение индивидуальной техники защиты | <p>5—6 классы</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | <p>5—6 классы</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <p>5—6 классы</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| Освоение тактики игры | <p>5—6 классы</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) | |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 5—6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| Волейбол | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передачи мяча | 5—7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>мяча над собой. То же через сетку</p> | <p>типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> | <p>5 класс</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>6—7 классы</p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> |
| <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> | <p>5—7 классы</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> |

| | | |
|---|---|--|
| Развитие выносливости | <p>5—7 классы</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | <p>5—7 классы</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> |
| Освоение техники нижней прямой подачи | <p>5 класс</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p> <p>6—7 классы</p> <p>То же через сетку</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| Освоение техники прямого нападающего удара | <p>5—7 классы</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | мяча партнёром | типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | Моделируют технику освоенных в игре действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных в игре действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных в игре действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководству правилами техники безопасности. Объяснение правила и основы |
| Знания о спортивной игре | 5—7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, | |

| | | |
|--|---|---|
| | расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). | организации игры |
| | Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | 5—7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | 5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, подготовке мест проведения игры |
| Футбол | | |
| Краткая характеристика вида спорта | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в фут- | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футбо- |

| | | |
|--|--|---|
| Требования к технике безопасности | бол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности | листов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | <p>5 класс</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники</p> | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | <p>5 класс</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</p> <p>6—7 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой</p> | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой ударов по воротам | <p>5 класс</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6—7 классы</p> | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в |

| | | |
|---|--|--|
| | Продолжение овладения техникой ударов по воротам | процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 5—7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Дальнейшее закрепление техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 5—6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, исполь- |

| | | |
|--|--|---|
| | техники | зуют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) | | |
| Подготовка (организация) обучающихся к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО физических упражнений из данного вида спорта | | |
| Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения |
| Освоение техники лыжных ходов | 5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. 6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. 7 класс Одновременный одношажный ход. Подъём в гору | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |

| | | |
|---|---|--|
| | скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. | |
| Знания | 5—7 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
| Краткая характеристика вида спорта | Хоккейная подготовка | |
| Требования к технике безопасности | Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Предварительная подготовка. Упражнения на суши, на льду 5-7 классы Овладение техникой бега по прямой в сочетании с работой рук. Техника бега по повороту способом «переступание». Техника бега со старта и стартовый разгон. | Изучают историю хоккейного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами простого катания на коньках. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях. Выполняют контрольные упражнения и тесты. |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>Торможение. Произвольное катание. Игры. Эстафеты. Развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, равновесия. Освоение специальных и подводящих упражнений, самостоятельного передвижения на коньках, техники падений, видов торможений. Освоение техники бега по прямой, по повороту. Упражнения простого катания на коньках.</p> | <p>Описывают технику простого катания на коньках, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники катания на коньках, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют освоенную технику катания, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе пробегания дистанций, игр, эстафет.</p> <p>Раскрывают значение занятий хоккеем для совершенствования физической подготовленности.</p> |
| <p>Развитие двигательных способностей</p> <p>Подготовка (организация) обучающихся к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО</p> | | |
| <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p> | <p><i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> | <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> |
| | <p><i>Гибкость</i></p> <p>Упражнения для рук и пле-</p> | <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>чевого пояса.</p> <p>Упражнения для пояса.</p> <p>Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> | <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> |
| | <p><i>Сила</i></p> <p>Упражнения для развития силы рук.</p> <p>Упражнения для развития силы ног.</p> <p>Упражнения для развития силы мышц туловища</p> | <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> |
| | <p><i>Быстрота</i></p> <p>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).</p> <p>Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> | <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> |
| | <p><i>Выносливость</i></p> <p>Упражнения для развития выносливости</p> | <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> |
| | <p><i>Ловкость</i></p> <p>Упражнения для развития двигательной ловкости.</p> <p>Упражнения для развития локомоторной ловкости</p> | <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p> |

Двигательные умения и навыки 8 - 9 классы

| Название темы (раздела) / кол-во | Основное содержание темы (раздела) | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|----------------------------------|------------------------------------|--|
|----------------------------------|------------------------------------|--|

| часов | | |
|---|---|---|
| Физи- ческое разви- тие че- ловека | <p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> | <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> |
| | <p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> | <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> |
| | <p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p> | <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> |
| | <p>8—9 классы</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p> | |
| | <p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> | <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действием</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>8—9 классы</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p> | |
| <p>Само-наблюдение и само-контроль</p> | <p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p> | <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок</p> | <p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> | <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>В технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p> | | |
| <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p> | <p>8 – 9 класс</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p> | <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режима для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p> |
| <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> | <p>Раскрывают причины возникновения травм повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> |
| <p>Совершен-</p> | <p>8—9 классы</p> | <p>Обосновывают положительное влияние</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>ствова- ние физи- ческих способ- ностей</p> <p>Адап- тивная физиче- ская культу- ра</p> | <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p> <p>8—9 классы</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p> | <p>занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p> |
| <p>Про- фессио- нально- при- кладная физиче- ская подго- товка</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> | <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> |
| <p>Исто- рия возник- новения и фор- миро- вания физиче- ской культу- ры</p> | <p>8 – 9 класс</p> <p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p> | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p> |
| <p>Физи- ческая культу- ра и олим- пийское</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских</p> | <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>движение в России (СССР)</p> | <p>спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г</p> | <p>олимпийского движения в России</p> |
| <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> | <p><i>Олимпиады: странички истории</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p> | <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p> |
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение ловли и передач мяча</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение техники ведения мяча</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Овладение техникой бросков мяча</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> | <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Освоение</p> | <p>8—9 классы</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>ние тактики игры</p> | <p>Дальнейшее закрепление тактики игры.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p> | <p>процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p> | <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> |
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение ловли и передач мяча</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники ловли и передач мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение техники ведения</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники движений</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p> |

| | | |
|---|---|---|
| мяча | | техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча | 8 класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. 9 класс Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование индивидуальной техники защиты | 8—9 классы Совершенствование индивидуальной техники защиты | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники защиты | 8—9 классы Совершенствование индивидуальной техники защиты | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Совершенствование техники перемещений, владения мячом и разви- | 8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |

| | | |
|---|---|--|
| <p>тие конди- ци- онных и коорди- наци- онных способ- ностей</p> | | |
| <p>О освое- ние тактики игры</p> | <p>8 класс Совершенствование такти- ки игры. Нападение быст- рым прорывом (3:2). Взаи- модействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p>9 класс Совершенствование такти- ки игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Вза- имодействие трёх игроков</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Овла- дение игрой и ком- плекс- ное раз- витие психо- мотор- ных способ- ностей</p> | <p>8 класс Игра по упрощённым пра- вилам гандбола. Совершен- ствование навыков игры и психомоторных способно- стей.</p> <p>9 класс Игра по упрощённым пра- вилам гандбола.</p> <p>Совершенствование навы- ков игры и психомоторных способностей</p> | <p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха</p> |
| <p>Футбол</p> | | |
| <p>Овла- дение техни- кой пе- ре- движе- ний, остано- вок, по- воротов</p> | <p>8—9 классы Совершенствование техни- ки передвижений, остано- вок, поворотов и стоек</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |

| | | |
|---|---|--|
| и стоек | | |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | <p>8 класс</p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>9 класс</p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| Освоение техники ведения мяча | <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| Овладение техникой ударов по воротам | <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники владения мячом</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| Закрепление | 8—9 классы | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в</p> |

| | | |
|--|---|---|
| техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование техники перемещений, владения мячом | зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 8—9 классы Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| Волейбол | | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

| | | |
|--|--|---|
| | | |
| Освоение техники приёма и передач мяча | <p>8 класс</p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс</p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | <p>8 класс</p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> |
| Развитие координационных способностей* | <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p> <p>9 класс</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | Совершенствование координационных способностей(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). | |
| Развитие выносливости | 8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Освоение техники нижней прямой подачи | 8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники прямого нападения | 8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и |

| | | |
|---|--|--|
| дающе-го удара | <p>9 класс</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах</p> | действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p> | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p> | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p> | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Знания о спор- | 8—9 классы | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых |

| | | |
|--|---|--|
| тивной игре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| Самостоятельные занятия | 8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | 8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры |
| Гимнастика | | |
| Подготовка (организация) обучающихся к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО физических упражнений из данного вида спорта | | |

| | | |
|--|---|--|
| Освоение строевых упражнений | 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| | 9 класс 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 | |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| | 8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p>9 класс</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p> | |
| Освоение опорных прыжков | <p>8 класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).</p> <p>9 класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота ПО см)</p> | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| Освоение акробатических упражнений | <p>8 класс</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9 класс</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | |
| Развитие координационных способностей | 8—9 классы Совершенствование координационных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | 8—9 классы Совершенствование способностей двигательных | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической культуре | 8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |

| | | |
|--|---|---|
| Самостоятельные занятия | 8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | 8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| Легкая атлетика Подготовка (организация) обучающихся к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО физических упражнений из данного вида спорта | | |
| Овладение техникой спринтерского бега | 8 класс Низкий старт до 30 м —от 70 до 80 м —до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыжка в длину | 8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> | <p>8 класс</p> <p>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> | <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>9 класс</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | и полного разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель коридор 10 м и на заданное расстояние; в (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх | |
| Развитие скоростно-силовых способностей | <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p> | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Знание о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |

| | | |
|---|---|---|
| | атлетикой | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) Подготовка (организация) обучающихся к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО физических упражнений из данного вида спорта | | |
| Освоение техники лыжных ходов | 8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». 9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |
| Знания | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания рабо- | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изучен- |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>тоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p> | <p>ные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p> |
| Хоккейная подготовка | | |
| <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p> | <p>8—9 классы</p> <p>Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Предварительная подготовка. Упражнения на льду, снегу.</p> | <p>Во время занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| Плавание | | |
| Подготовка (организация) обучающихся к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО физических упражнений из данного вида спорта | | |
| <p>Освоение техники плавания</p> | <p>9 класс</p> <p>Совершенствование навыков плавания.</p> <p>Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пловущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде</p> | <p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Развитие выносливости</p> | <p>9 класс</p> <p>Совершенствование двигательных способностей и выносливости</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> |
| <p>Развитие координации</p> | <p>9 класс</p> <p>Совершенствование коор-</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей</p> |

| | | |
|--|--|--|
| цион- ных способ- ностей | динационных способностей | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
| Знания | 9 класс Повторение пройденного материала | |
| Самостоя- тельные за- нятия | 9 класс Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овла- дение органи- затор- скими способ- ностями | 9 класс Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями Подготовка (организация) обучающихся к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО | | |
| Утрен- няя гимна- стика | 8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Выби- райте виды спорта | 8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для | Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности |

| | | |
|--|--|--|
| | тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров | |
| Тренировку начинаем с разминки | 8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| Повышайте физическую подготовку | 8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Рефераты и итоговые работы | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике | |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ОБУЧАЮЩИМИСЯ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и

обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре

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;

- 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 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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, ана-

лизировать 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических 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 и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе про-

хождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и введению здорового образа жизни. Учащиеся допускаются к практической части урока в спортивной форме.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

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

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

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между

выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: *изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.*)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы **наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный**.

Метод *открытого наблюдения* заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;

Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;

Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;

Метод *упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включённых в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами *наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально* во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. *Достижения этих сдвигов* даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом *преимущественное значение* имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

При выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусмотрены меры и порядок поощрения обучающихся в ОУ, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия ВФСК ГТО

Оценочный уровень физической подготовленности 5 класс

| | | |
|----------------------|----------|---------|
| Контрольные упражне- | мальчики | девочки |
|----------------------|----------|---------|

| ния | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
|--|-------|------|------|-----------|-------|------|
| Бег 30 метров (сек.) | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров (сек.) | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12. 0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 300 метров (мин.) | 1.30 | 1.17 | 1.00 | 1.3 5 | 1.20 | 1.07 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.3 0 | 6.30 | 5.30 |
| Бег 1500 метров (мин.) | 10.00 | 9.30 | 8.50 | 10. 30 | 10.00 | 9.00 |
| Челночный бег 3*10м (сек.) | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбе- га (см.) | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.2 0 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту(см.) | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз) | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) | | | | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| Гибкость (наклоны сидя) | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз) | 12 | 17 | 22 | 9 | 12 | 16 |

Оценочный уровень физической подготовленности 6 класс

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|------------------------|----------|---|---|---------|---|---|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|------------------------|------|------|------|-----------|------|------|
| Бег 30 метров (сек.) | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6. 6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров (сек.) | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11. .8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 300 метров (мин.) | 1.25 | 1.14 | 0.59 | 1. 30 | 1.19 | 1.05 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7. 20 | 6.20 | 5.20 |

| | | | | | | |
|--|------|------|------|----------|------|------|
| Бег 1500 метров (мин.) | 8.45 | 8.15 | 7.40 | 9. 20 | 8.49 | 8.15 |
| Челночный бег 3*10м (сек.) | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9. 8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 128 | 150 | 168 | 11 5 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега (см.) | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2. 20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту (см.) | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз) | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз) | 12 | 18 | 23 | 10 | 14 | 17 |

Оценочный уровень физической подготовленности 7 класс

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|------------------------|----------|---|---|---------|---|---|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Бег 30 метров (сек.) | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров (сек.) | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 300 метров (мин.) | 1.15 | 1.10 | 0.56 | 1.20 | 1.11 | 1.01 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 6.30 | 5.50 | 4.20 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Бег 1500 метров (мин.) | 8.20 | 7.50 | 7.00 | 8.30 | 8.20 | 7.30 |
| Челночный бег 3*10м (сек.) | 9.2 | 8.5 | 8.0 | 9.6 | 8.9 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега (см.) | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту (см.) | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |

| | | | | | | |
|--|----|----|-----|----|----|-----|
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз) | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 25 | 33 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз) | 13 | 20 | 24 | 11 | 15 | 18 |

Оценочный уровень физической подготовленности 8класс

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|------------------------|----------|---|---|---------|---|---|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|-------|------|------|-------|-------|-------|
| Бег 30 метров (сек.) | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров (сек.) | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 100 метров | 16.0 | 15.6 | 15.2 | 18.4 | 17.8 | 17.0 |
| Бег 500 метров | 2.10 | 1.55 | 1.40 | 2.55 | 2.20 | 2.10 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Бег 1500 метров | 7.50 | 7.20 | 6.50 | 8.00 | 7.40 | 7.20 |
| Бег 2000 метров | 10.40 | 9.40 | 9.00 | 14.00 | 13.00 | 12.00 |
| Челночный бег 3*10м (сек.) | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега (см.) | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту (см.) | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |

| | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|
| Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз) | 16 | 22 | 26 | 13 | 17 | 20 |
|--|----|----|----|----|----|----|

Оценочный уровень физической подготовленности 9 класс

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|------------------------|----------|---|---|---------|---|---|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|--|-----------|------|------|-------|-------|-------|
| Бег 30 метров (сек.) | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров (сек.) | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 100 метров | 15.8 | 15.4 | 15.0 | 18.0 | 17.5 | 16.8 |
| Бег 500 метров | 2.25 | 2.05 | 1.35 | 2.50 | 2.25 | 2.05 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Бег 2000 метров | 10.0 0 | 9.20 | 8.20 | 13.30 | 12.30 | 11.30 |
| Челночный бег 3*10м (сек.) | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега (см.) | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту (см.) | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз) | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) | | | | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 18 | 24 | 28 | 15 | 19 | 22 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Примечание |
|-------|--|------------|
| 1. | Библиотечный фонд | |

| | | |
|------|---|---|
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы | |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре | |
| 1.4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011. <i>М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5-7классы. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 1.5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда |
| 1.6. | Методические издания по физической культуре для учителей | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | В.И. Лях Физкультура 1-11 класс. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Волгоград; 2012 | В составе библиотечного фонда |
| 1.8 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | |

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass>.
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| 1 | Демонстрационные учебные пособия | | |
|----|--|---|--|
| 1. | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 1 | Для проведения мониторинга |
| 2 | Экранно-звуковые пособия | | |
| 1. | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | 1 | |
| 2. | Аудиозаписи | | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| 3 | Технические средства обучения | | |
| 1. | Мультимедийный компьютер | 1 | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность входа в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных про- |

| | | | |
|------------------------------------|---|----|---|
| | | | грамм (1текстовых, табличных, графических, и презентационных) |
| 2. | Сканер | 1 | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 3. | Принтер лазерный | 1 | |
| 4. | Копировальный аппарат | 1 | |
| 4. | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 1. | Стенка гимнастическая | 1 | |
| 2. | Козел гимнастический | 1 | |
| 3. | Перекладина гимнастическая | 1 | |
| 4. | Канат для лазанья | 1 | |
| 5. | Мост гимнастический подкидной | 1 | |
| 6. | Скамейка гимнастическая жесткая | 1 | |
| 7. | Комплект навесного оборудования | 1 | В комплект входят перекладина, |
| 8. | Скамья атлетическая наклонная | | |
| 9 | Гантели наборные | 1 | |
| 10 | Коврик гимнастический | 2 | |
| 11 | Акробатическая дорожка | 1 | |
| 12 | Маты гимнастические | 4 | |
| 13 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | 4 | |
| 14 | Мяч малый (теннисный) | 20 | |
| 15 | Скакалка гимнастическая | 20 | |
| 16 | Палка гимнастическая | 10 | |
| 17 | Обруч гимнастический | 8 | |
| 18 | Коврики массажные | 1 | |
| 19 | Секундомер | 2 | |
| <i>Легкая атлетика</i> | | | |
| 1 | Планка для прыжков в высоту | | |
| 2 | Стойка для прыжков в высоту | 2 | |
| 3 | Флажки разметочные на опоре | 4 | |
| 4 | Лента финишная | 1 | |
| 5 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 | |
| 6. | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | 1 | |
| 7. | Номера нагрудные | 1 | |
| <i>Подвижные и спортивные игры</i> | | | |
| 1. | Щиты баскетбольные навесные кольцами и сеткой | | |

| | | | |
|---------------------------------|---|---|---|
| 2. | Мячи баскетбольные для мини-игры | 4 | |
| 3. | Стойки волейбольные универсальные | 2 | |
| 4. | Сетка волейбольная | 1 | |
| 5. | Мячи волейбольные | 4 | |
| 6. | Ворота для мини-футбола | 2 | |
| 7. | Мяч футбольные | 5 | |
| <i>Измерительные приборы</i> | | | |
| Средства первой помощи | | | |
| 1. | Аптечка медицинская | 1 | |
| <i>Дополнительный инвентарь</i> | | | |
| 5. | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 1. | Спортивный зал игровой | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 2. | Спортивный зал гимнастический | 1 | Аренда |
| 3. | Зоны рекреации | 1 | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 4. | Кабинет учителя | 1 | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки) |
| 5. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 6. | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 1. | Легкоатлетическая дорожка | 1 | Аренда |
| 2. | Сектор для прыжков в длину | 1 | Аренда |